

Und plötzlich Stillstand

Der Fragezeichen waren vor meiner Premiere in Arosa viele. Der Snow run? Laufen auf Schnee, das der Flachländer kaum kennt? Ungewohntes Rutschen? Unebenheiten? Die Schuhwahl? Laufen in der Höhenlage? Da sorgte der Ratschlag des erfahrenen Trailrunners zum letzten und wohl am wenigsten relevanten Punkt nicht wirklich für Beruhigung: „Du spürst die Höhe, je höher du kommst. Schwindel kann sich bemerkbar machen, schwarz kann's dir werden.“

Schwindel zeigte sich auf der Strecke auf den 16,8 km mit den 928 Höhenmetern auf Weisshorn schon früh. Zurückzuführen war „der sturme Kopf“ wohl auf einen zu hohen Rhythmus. Dem verfiel ich bereits auf der Startrunde auf dem Obersee. Einsinken, nichts mit dem gewohnten Abstoss, trippeln, statt raumgreifend vorwärtsstreben ohne über die Intensität genauer Bescheid zu wissen – auf den Pulsmeter verzichtete ich bewusst. Stattdessen wohle ich in mich hören. Und doch: Mehr Zurückhaltung wäre wahrscheinlich erfolgsbringender gewesen.

In den Anstiegen fühlte ich mich sofort wohler. Konnte Positionen gutmachen. Vorbeitraben an etlichen Mitstreitern. Rasch klar wurde mir aber, dass meine mehrjährigen Trail-Schuhe alles andere denn ideal sein würden: zu abgelaufen, zu glatt das Profil, zu schlecht der Grip. Die Konsequenz: zurückrutschen, seitwärts rutschen, losgleiten in den Abwärtspartien. Eine Entschuldigung: Ist sie's wirklich? Auch Mitkonkurrentinnen und Mitkonkurrenten mit zeitgemässen Trailshuhen klagen über dasselbe Malheur. Dieses Laufen und Schneestapfen fordert: ein Schritt vorwärts, ein halber zurück, fehlende Seitenstabilität.

Das grosse Glück

Und die Wettkampfzeit forderte ihren Tribut. Die Kraft schwand. Trinken wäre gefragt gewesen. Hätte ich doch beim Verpflegungsposten Tschuggen stärker zugegriffen. Flüssigkeit mitgetragen. Durst. 90 Minuten, 120 Minuten, ein erstes mitgetragenes Gel, ein Streckenposten, der mir von seinem Eistee abgab. Trotzdem: Locker parlierende Frauen zogen an mir vorbei, ebenso Männer mit mehr Muskeln und viel mehr Gewicht. Das zweite und letzte Gel. Der Wunsch, das Ziel endlich vor Augen zu entdecken. Und dann plötzlich in einem besonders steilen Anstieg Krämpfe in den Oberschenkeln. Links und rechts. Gleichzeitig. Heftig. Nahezu ohne Ankündigung. Dehnen und lösen wäre gefragt gewesen. Aber ohne Posten zum Stützen schaffte ich das nicht. Und Markierungsposten fehlten weit und breit. Was tun? Zurück, schoss es mir durch den Kopf. Das macht keinen Sinn, wurde mir sogleich bewusst. Aber: Wie vorwärts mit „steifen“ Beinen? No chance.

Die Idee, in den Schnee zu sinken und die Füsse ans Gesäss zu ziehen, erwies sich als Glückgriff. Die Muskeln lösten sich, der Schmerz verschwand, fast wie er aufgetaucht war. Die Zweifel, nicht mehr auf die Füsse zu kommen, erwiesen sich als unbegründet. Und nach 3:03:39, langen, langen Stunden erreichte ich den Gipfel. Eine tiefe Befriedigung machte sich bemerkbar. Zufriedenheit über eine ungewohnte Grenzerfahrung, das Geleistete, auch wenn dieses keine Erwähnung verdient.

Dass es schneite, der Nebel die Sicht raubte, das Vorwärtskommen beschwerlich war, hatte rasch keine grosse Bedeutung mehr. Was wäre wohl bei einem zweiten Versuch möglich bei besserer Vertrautheit mit den Anforderungen? Würde es mir gelingen, den Rückstand auf die Besten in ansehnlichere Dimensionen zu korrigieren? Etwa zu Männersieger Marco de Gaspari, der mit 1:35:05 Stunden fast doppelt so rasch oben war. Oder auf die schnellste Frau, die ehemalige OL-Königin Simone Niggli mit ihren 1:52:52.

Jörg Greb