

Laufsportclub Wil August 2008

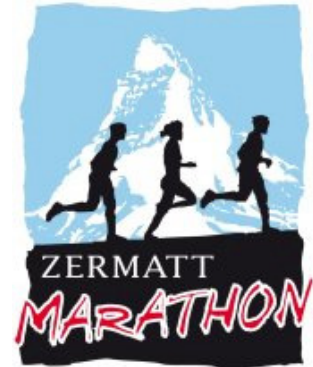
Erneuter Spitzenplatz für Claudia Landolt am Zermattmarathon 2008 !

Wie im vergangenen Jahr hat Claudia Landolt hinter der Engländerin Lizzy Hawker den 2. Gesamtrang belegt! Der Rückstand beträgt lediglich 20 Sekunden auf die 42 km mit über 1800 Höhenmeter coupierte Bergmarathonstrecke. Auch waren nur gerade 20 Männer schneller!

Herzliche Gratulation Claudia!

Marathonbericht von Claudia Landolt

Der Lauf war hart, sehr hart. Nicht wegen dem linken Bein, das mir Sorgen bereitet. Da hatte ich keinerlei Schmerzen, ich hätte sonst aufgegeben. Nein, ab km 28 hatte ich in beiden Füßen und Waden Krämpfe, konnte nicht mehr abtossen und ziehen. Ich musste aufpassen, dass der Krampf nicht stärker kommt, da hätte ich keinen Schritt mehr gemacht. Trotzdem war ich froh, überhaupt das Ziel auf dem Riffelberg erreicht zu haben, ärgern tun mich die blöden 20 Sek. Lizzy mochte absolut nicht mehr, hat aber gekämpft und ich auch, jedoch ohne Erfolg. Meine Krämpfe haben mich nun den 1. Rang gekostet und das tut weh. Bereits zum dritten Mal habe ich den 2. Rang erreicht am Zermatt-Marathon, ein Sieg wäre schön gewesen. Ansonsten waren die Bedingungen optimal, das Wetter, die Stimmung war super! Die Sicht aufs Matterhorn! Einfach gigantisch ist dieser Berg.



Claudia, falls du mal nicht mehr halten kannst auf dem Riffelberg...

Für alle, die noch weiter hinauf wollen. Links unten im Bild ganz klein die Hörnlühütte. Ausgangspunkt für die Route über den Hörnligrat in der Bildmitte. Der Aufstieg auf den Gipfel des Horu auf 4478m dauert für „normale“ Bergsteiger ca. 4 Stunden. Der Rekord Hörnlühütte – Gipfel – Hörnlihütte liegt bei 2,5 Stunden. Geschafft hat dies der Jungbergführer Simon Anthamatten, Jg 1983.

(Bild Juni 2005, Regula Benz)

Swiss – Alpine – Marathon 2008

K42: 42,2km +1890m / -1770m

Der höchstgelegene Marathon Europas, ein hochalpin Juwel. Seine Auf- und Abstiege, die Höhenlage sowie die teilweise rauen Bergtrails machen den K42 zu einem der anstrengendsten Bergläufe.



Piz Kesch rechts im Bild

Mal schauen, wie sich die Höhenmeter in der Praxis anfühlen, dies dachten Hans Moser und Regula Benz. Ein Erlebnisbericht von Regula Benz, zum ersten Mal am Start des K42.

Samstagmorgen, 26. Juli 2008. Kommen Gewitter auf oder bleiben wir bis am Abend verschont? Dies war wohl die meistgestellte Frage an diesem Morgen...

Ein Extrazug bringt die gut 800 Läuferinnen und Läufer auf direktem Wege von Davos via Filisur nach Bergün, an den Start des K42. Das Timing ist so perfekt, dass die Läufer des K42 die Spitze des K78 im hübschen Bergdorf Bergün bejubeln können. Die Menschenmenge ist eindrücklich. In Bergün ist Jung und Alt auf den Beinen und klatscht den Läufern mit den roten Startnummern (K78) zu. Ab 11.30 Uhr geht dann die Post ganz ab. Die Läufer mit den blauen Startnummern (K42) drehen eine Runde um das Dorf und schleusen sich dann auf der Originalstrecke des SwissAlpine K78 ein.

Langsam aber sicher geht es bergauf, bergauf und nochmals bergauf. Auch die Temperatur geht hinauf, hinauf und hinauf. Zum Glück gibt es in Teva keine Sandalen zum Ausprobieren sondern Verpflegung. Ich stürze mich auf zwei Becher Wasser und trinke diese während dem Rennen. Von Teva 1580m bis nach Valzana 1952m geht es regelmässig in die Höhe. In



schöner Einerkolonne marschieren wir da friedlich hinauf und geniessen den blauen Himmel, die Wälder und das Albulatal.

Die Waldgrenze ist vorbei und die Steigung Richtung Keschhütte nimmt zu. Auch die Wolken nehmen zu inkl. die Schweisstropfen. Auf einer Distanz von knapp 2.8 km werden 340 Höhenmeter zurückgelegt und da ist sie, die Keschhütte! Mit 2632m der höchste Punkt des SwissAlpine. Auch der Arzt

steht da. Dieser schaut jedem Teilnehmer in die Augen, fragt wie es ihm geht und wartet die Antwort ab. Damit man das Ticket für die „Weiterfahrt“ erhält, wird vom Doktor noch der Gang begutachtet. Bei mir ist alles im grünen Bereich und weiter geht die Reise...Judihui, ein Teilstück ist geschafft. Vielleicht gibt es da Cola? Der Anlass ist ausgezeichnet organisiert, mir persönlich fehlt einfach das Cola. So laufe ich auf der Keschhütte Richtung Terrasse, in der Hoffnung, dort ein Cola kaufen zu können. Leider gibt es das nicht und mir kommt in den Sinn, dass das Geld im Rucksack geblieben ist...so geht es also weiter Richtung Alp

Funtauna. Das heisst, 400 Höhenmeter über Stock und Stein hinunter. Dass das mit Turnschuhen nicht zu unterschätzen ist, sehe ich mit eigenen Augen. Ein Läufer wird gerade auf der Bahre in den Heli hineinverfrachtet, während weiter unten eine Läuferin liegt, deren blau angeschwollener Fuss ein weiter Rennen unmöglich machen. Auch für sie wird der Heli bestellt. Diese beiden „Fälle“ gehen an mir nicht spurlos vorüber und mit höchster Konzentration setze ich meine Füsse nach Möglichkeit gut auf dem Bergweg ab. So wird das Herunterrennen gleich anspruchsvoll wie bergauf. Mental bin ich gefordert. Vor mir stürzen noch drei weitere Läufer, die sich aber „nur“ starke Prellungen und Schürfungen zuziehen. Endlich stehen wir auf der Alp Funtauna 2192m und wissen jetzt, dass dieser Abstieg von der Keschhütte dazu diente um Anlauf für den Scalettapass zu holen. Der Weg schlängelt sich in Serpentina auf einer Distanz von 2.6 km auf den 2606m hohen Scalettapass hinauf. Nachdem dieser Anstieg von gut 400 Höhenmetern bewältigt wurde, trafen wir wieder auf die Läufer des K78. Diesen wurde das Berg und Tal – Laufen abgenommen, das heisst, der K78 geht von der Keschhütte via Panoramatrail zum Scalettapass. Aber auch der Panoramatrail ist nicht zu unterschätzen, da es auf einer Seite ganz schön hinunter geht. Schwindelfrei zu sein ist da ein grosser Vorteil!

Auf dem Scalettapass treffe ich auf Hans Moser. Infolge Krämpfe an der Wade liess sich Hans massieren. Die Krämpfe hinderten Hans aber daran, so richtig Gas zu geben und so lief ich mein eigenes Tempo durch das wunderschöne Dischmatal. Die Gegend ist traumhaft und der Weg nun nur noch leicht abfallend. Trotz dem vielen und steilen Abwärtslaufen spüre ich nichts in den Oberschenkeln. Das einzige, was mir fehlt ist ein Cola...

Aber siehe da, irgendwo um KM 30 gibt es dieses Getränk aus Zucker und Caramel. Ich geniess es in vollen Zügen und finde anschliessend sofort in meinen Trott zurück. Unterwegs feuern mich viele Wanderer, ganze Familien mit Kind und Kegel an. Es ist eindrücklich und es friert mich. Mit meinem Tempo überhole ich viele Läuferinnen und Läufer, selbstverständlich spornt mich der nächste Verpflegungsstand mit dem Cola an...und da kommt er aber wo zum Kuckuck ist das Cola? Nein, erst beim nächsten gibt es Cola, heisst es. Scheibe nochmal, es nervt mich und ich renne weiter. Aber die Strecke im Wald ist so schön, dass ich das Cola in die untere Schublade versorge und: der nächste Posten ist das Ziel! ☺

Es gilt noch den letzten, im Verhältnis kleinen Anstieg zu bewältigen. Es geht aber nicht mehr rennend. Irgendwie hat sich mein Kopf ab dem Scalettapass auf flach eingestellt. Aber auch in gemächlichem Tempo ist dieser „Bergpreis“ erreicht und jetzt sind die Speaker hörbar. Da kommt der allerletzte Stutz, den es hinunter zu bewältigen gibt und dann nichts wie los auf die Tartanbahn in Davos für den Endspurt. Unterstützt und angespornt von den vielen Zuschauern überquere ich gesund, glücklich und zufrieden die Ziellinie. Davos, ich bin wieder da. ☺

Benz Regula	W30	5.19.05	Rang 17 Kat.	Rang 62 Overall
Bergün - Keschhütte:			2.11.48	
Keschhütte – Davos:			3.07.18	

Moser Hans	M55	5.28.28	Rang 20 Kat	Rang 323 Overall
Bergün – Keschhütte:			2.07.00	
Keschhütte – Davos			3.21.29	

