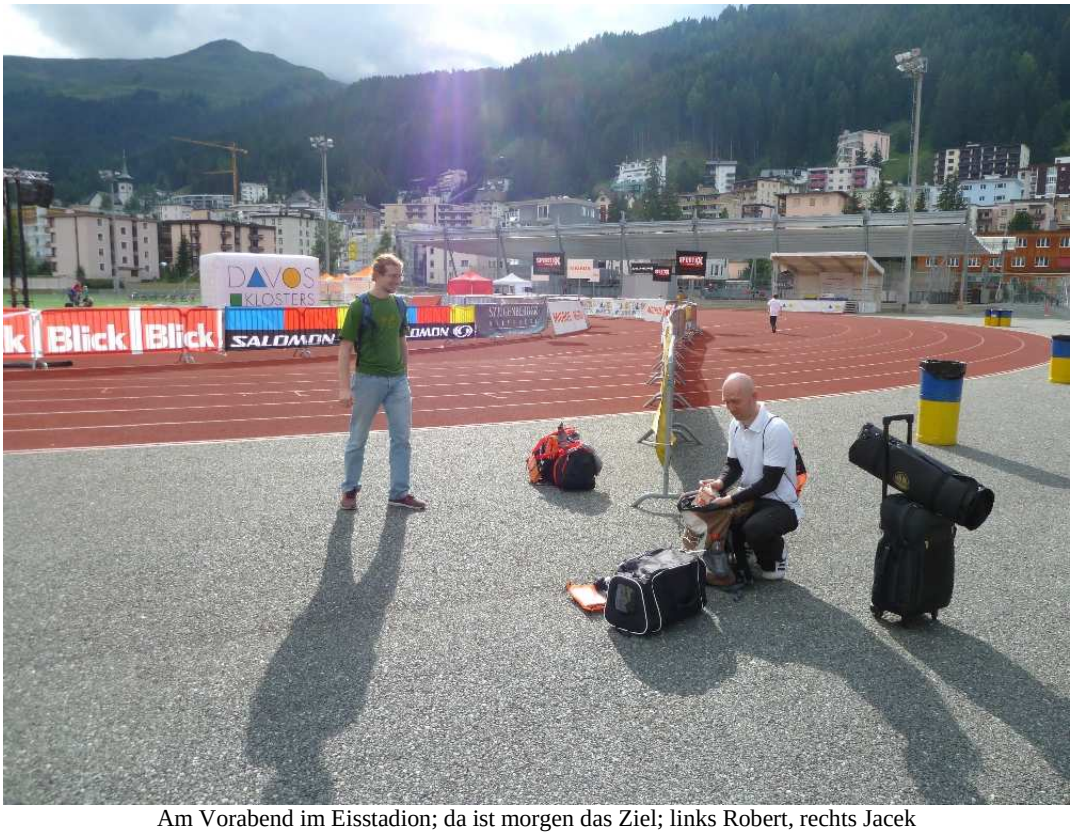
Swissalpine, Davos, 30.07.2011

Es war beim Jungfrau-Marathon 2009, die erste größere Laufveranstaltung an der ich teilgenommen hatte, als mir mein Freund Jacek in der Marathonmesse einen Teilnehmer im K78-shirt zeigte und meinte, an den müssten wir uns dranhängen, dann wären wir richtig. K78? Was ist das? Hatte ich nie gehört. Ein paar Erklärungen gab es sofort von Jacek, und nähere Infos später aus dem Internet. Schnell dachte ich mir, das klingt so verrückt, dass muss richtig toll sein. 78km durchs die Schweizer Bergwelt, in Graubünden, das ich als eine der schönsten Regionen der Alpen kennengelernt hatte. Zunächst schien eine eigene Teilnahme freilich doch noch recht fern. Aber warum denn eigentlich nicht? Es geht hier ja nicht um eine schnelle Zeit sondern um das Erlebnis. Und der Jungfrau-Lauf war schließlich sehr schön gewesen und schien noch 2008 ebenfalls sehr fern. Wir haben uns dann gegenseitig häufig darauf angesprochen, uns für 2010 aber nicht angemeldet. Als dann aber nach dem 2010-er Lauf lauter Berichte, Bilder und Videos vom Lauf bei Kaiserwetter im Netz zu finden waren, wurmte uns das schon; und so reifte der Entschluss: 2011 sind wir dabei! Wir, das waren dann Jacek, Robert und ich; und nach hundertfachem Checken der Wetterprognosen im unter diesem Aspekt etwas schwierigen Sommer 2011 machten wir uns schließlich auf den Weg nach Davos.



Am Vorabend im Eisstadion; da ist morgen das Ziel; links Robert, rechts Jacek

Kann man dann bei 42,2km tatsächlich noch weiterlaufen? Wie verpflegt man sich da unterwegs? Schafft man es tatsächlich, erst einmal 30km „locker“ anzulaufen, bevor der eigentliche Lauf richtig beginnt? Am besten, in dem man erst bei km 20 wach wird, wie wir uns das ausgemalt hatten … geht das einigermaßen?

Morgens um 07:00 Uhr sind die Welt und das Wetter dann jedenfalls noch in bester Ordnung, als ca. 1.400 K78-Aspiranten auf die Strecke geschickt werden. Erst in einer etwas bemühten Schleife durch das gar nicht so malerische Davos und nach etwa 5km in Richtung Filisur, das bei km 30 quasi das erste Etappenziel ist. Ich komme erst nach ein paar Kilometern gut ins

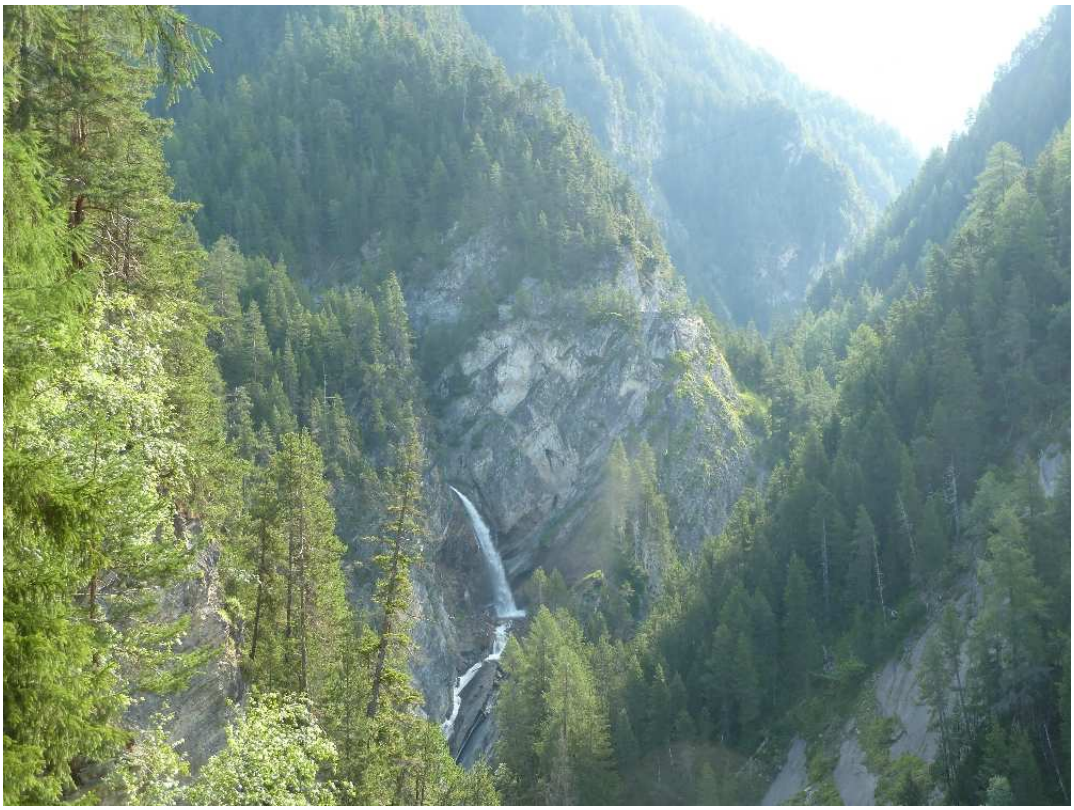
Rollen, na das kann ja noch heiter werden. Der erste richtige Anstieg führt schließlich durch den Weiler Spina, an zahlreichen Kuhglocken-läutenden Verrückten (Zuschauern) vorbei, und

Aus Davos raus, und das Ambiente wird schöner

Kurz vor Monstein; schönes Wetter am Morgen

es ist schon ordentlich steil (von wegen ein halber Hetzleser Berg) bis man über einen schönen Waldweg wieder leicht abfallend den Ort Monstein erreicht. Hier befindet sich angeblich die höchstgelegene Brauerei Europas, die – so hieß es – auch ein sehr gutes Bier herstellt. Während ich am Vorabend der Versuchung noch widerstanden hatte, freue ich mich schon mal auf den kommenden Abend, wenn das anders laufen soll …(so kam es dann auch).

Es folgt dann sogleich ein weiteres highlight. Der Weg durch die Zügenschlucht, der früher die reguläre Zufahrt nach Davos aus dem Osten darstellte, und heute nur noch von Radfahrern, Fußgängern (Läufern) und – einige Viadukte zeugen davon – von der Bündner Eisenbahn genutzt wird, ist landschaftlich sehr beeindruckend. Anfangs sind wir fast auf gleicher Höhe mit der Landwasser, die an einigen Gumpen fast zum Bad einlädt, später hat sich der Gebirgsbach steil in die malerische Schlucht eingegraben. Öfter geht es durch kurze Felstunnels, und die Sonne kommt so langsam heraus. Filisur erreichen Robert und ich quasi gemeinsam (Jacek lässt es etwas gemütlicher angehen), und bis hierher passt die Rechnung. Dass „30km haben wir schon“ gleichzeitig aber bedeutet „noch 50“ bringt uns schon etwas ins Grübeln.



Zügenschlucht

Filisur ist gleichzeitig der tiefste Punkt (1020m), von nun an geht’s erst mal bergauf. Ab km 35 dann auch wirklich richtig steil, und hier fühle ich mich anfangs gar nicht gut. Interessanterweise wird es im Laufe des Anstiegs besser. 30 Schritte Gehen und 30 Schritte Laufen immer abwechselnd hilft anscheinend. Rasch erreichen wir Bergün, wo 3,5 Stunden nach unserem Start die K42 Meute losgeschickt wurde. Unser Ziel war es gewesen, hier noch vorher zu passieren, um in der Folge „freie Bahn“ zu haben. Die Wege sind oftmals sehr schmal, und ein Marathonfeld ist eben auch teilweise recht langsam unterwegs, gerade

bergauf. Der Plan geht zwar im Prinzip auf, ich gehe aber nur genau 3 Sekunden vor der Spitze des Marathonfelds am Treffpunkt der Routen durch. Das hat nicht wirklich geholfen, da wir an der sofort folgenden Verpflegungsstation ein paar Minuten rasten und alle Marathonis natürlich vorbei ziehen. Aber egal. Erstens sind wir auch nicht mehr ganz so schnell unterwegs, zweitens gibt es auch wieder viel zu Schauen, und der Weg ist noch ca. 8km sehr breit. Es geht bergauf, man kann aber meistens noch laufen, und an den „Gehern“ kommen wir so noch vor den Serpentinen vorbei, über die es dann steil zur Keschhütte geht.

Irgendwann ist es dann so weit. 42,2km. Und eigentlich geht es unspektakulär weiter. Man bricht nicht zusammen, sagt sich auch nicht, dass es jetzt doch reicht. Warum auch? Bei schönem Wetter hier die Berge hoch, ist doch eine herrliche Sache. Und wir haben unser Tempo bislang ganz gut kalkuliert. Das nächste Zwischenziel war nämlich einfach nicht die ansonsten magische 42km-Marke, sondern die Keschhütte (2625m) bei rund 53km. Noch 15 Minuten unterhalb fühle ich mich im Anstieg super, euphorisch und fit - dennoch kommt kurz vor der Hütte ein Tiefpunkt, den ich gar nicht mehr erwartet hatte. An der Hütte lässt mich der Arzt aber ohne Kommentar passieren, so schlimm sehe ich also doch nicht aus?!

Die Keschhütte – der Hauptanstieg ist geschafft

Lange ließ das Wetter schöne Blicke in die Bergwelt zu. Das Wetter hat sich mittlerweile aber verschlechtert. Ein kalter Wind weht, Regenwolken über dem Tal, in das wir nun absteigen müssen. Die Pause am Verpflegungsstand war zwar lang ersehnt und unsere heutige Lieblingsnahrung, Bouillon mit Rosinenbrötchen (!), gibt es auch. Aber ohne Bewegung kühlen wir aus, so dass wir uns im beginnenden Regen auf den Weiterweg machen. Zunächst ein kleiner Abstieg und dann zum höchsten Punkt, dem Sertigpass (2739m). Auf dem Weg dorthin stelle ich beim Blick auf den Höhenmesser fest, dass wir da schon wieder 300m Anstieg haben. Ich sage mir es ist egal, ob ich 5 Minuten früher oder später dort oben bin und beschließe zügig aber eher gemütlich aufzusteigen. Und das klappt auch ganz gut. Oben steht

Mit Robert vor der Keschhütte. Im Hintergrund der Piz Kesch (3418m)

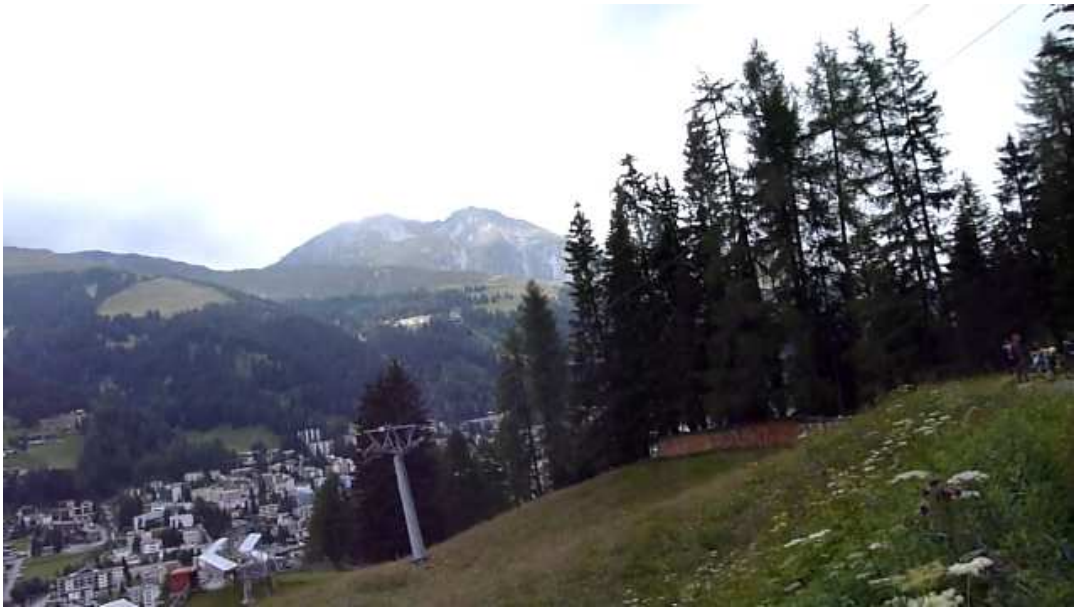
wieder ein Arzt und schaut sich die Passierenden an, mich grüßt er freundlich und wünscht mir einen guten Weiterweg.

Irgendwo, bergauf

endlich ganz oben; Sertigpass

Hier noch im Regen auf dem Weg zum Sertigpass

Nun also noch 19km, netto dabei 1200m bergab, zunächst sehr steil und dann langgezogen mit sogar ein paar leichten Gegenanstiegen. Kalt fegt uns der Wind ins Gesicht als wir über die Passhöhe schreiten, der eisige Regen dazu lässt nur einen Gedanken aufkommen: Schnell weiter runter … und so wird es auch gemacht. Bergab Laufen im alpinen Gelände liegt mir, ich überhole auf den folgenden Abschnitten viele Leute und fühle mich sogar zunehmend locker. Brühe und Rosinenbrötchen scheinen zu helfen. Und wärmer wird es tatsächlich auch. Sogar der Regen hört schließlich auf. Beim Marathon sind mir bisher die letzten Kilometer häufig sehr, sehr hart, fast schon quälend vorgekommen. Leute, die mir bei km39 zuriefen „es ist nicht mehr weit“ mochte ich schon mal auf den Mond schießen. Wieso sehe ich jetzt hier den Abschluss deutlich entspannter? Das Wetter wird insgesamt wieder besser, auch das trägt zur guten Laune bei, aber ich merke eben auch, dass ich die letzten Kilometer im Griff habe. Auch die Gegenanstiege schocken mich nicht mehr.


Davos wieder im Blickfeld; noch ca. 3 km

Dabei führt der Weg auch noch einmal durch einen sehr schönen, urigen Wald. Es wird wieder sonniger, immer wieder läuft man auf Lichtungen, die einen Blick über das Haupttal ermöglichen. Mitten im Nirgendwo steht auf einmal eine ältere Frau alleine da und läutet mit einer riesigen Kuhglocke. Die muss da länger gestanden haben, erzählen mir später andere Teilnehmer. Wie kommt die dahin, bei dem insgesamt ja doch unsicheren Wetter noch dazu? Bizarr, das Ganze.

Meine Uhr hatte ich in der Zwischenzeit in die Tasche gesteckt, weil ich nicht mehr auf die Zeit achten wollte. Als ich dann kurz vor Davos doch noch einmal schaue merke ich, dass ich die 9 Stunden unterbieten kann. Eigentlich ein großer Schwachsinn. Wozu das ganze? Aber das ist schließlich alles nur ein Spiel, und das Spiel macht Spaß. Nichts mehr und nichts weniger. Warum also nicht ein wenig Gas geben, denn ich fühle mich weiterhin gut? In Davos angelangt sind es dann noch ca. 1,5km bis zum Stadion mit dem Zieleinlauf. Auf einmal überholen mich kurz hintereinander mehrere Läufer. Wo kommen die auf einmal her? Ich dachte ich hätte noch Reserven und komme mir weiter flott vor, hier unten – aber dann fällt mir auf, dass das Teilnehmer des in Klosters gestarteten Halbmarathons sind, die kurz vor dem Ziel noch um eine gute Platzierung kämpfen. Schließlich geht es ins Stadion, und auf die letzte Runde in der extra für K78-Läufer ausgewiesenen Bahn. Mit totaler Euphorie trägt es mich förmlich durch die Kurve. Ich kriege mit, dass der Stadionsprecher meinen Namen ausruft, dabei ankündigt, dass ich die 9 Stunden unterbiete (08:57:25), Leute applaudieren und feuern mich an, und dann bin ich tatsächlich im Ziel. Kurz dahinter bemerke ich erstaunt, dass ich von einem unbewusst angezogenen Endspurt ganz schön ins Keuchen gekommen bin. Es wird dann langsam auch meinem Kopf klar, dass ich nicht mehr weiterlaufen muss. Das stellt aber keine Erlösung dar, sondern ist ganz einfach der Punkt zum Abschluss der bewältigten Laufstrecke. Es ist sehr viel Freude über diesen Tag, die dominiert.

Als Fazit stellen wir später alle fest, dass uns der Lauf vielleicht nicht unbedingt leichter gefallen ist, als wir das angenommen hatten; aber das war keine Quälerei, was man ja vorher schon befürchten kann. Der Tag hat Eindruck hinterlassen, viele Erinnerungen, und auch Zufriedenheit. Die Lauferei bietet viele Facetten, mal ist es eine schnelle Zeit, die Aufgabenstellung kann aber auch in der Streckenführung an sich liegen; aber wichtig ist eben auch die Umgebung, in der sich alles abspielt. Und das kann dann auch ganz klar dominieren. Der letzte „Landschaftslauf“, bei dem die Zeit nicht so viel zählt, war das sowieso nicht - aber wohl auch nicht der letzte „Ultra“, da sind wir uns in den Folgetagen schnell einig geworden. Vielleicht geht es auch noch einmal nach Davos, denn der Veranstaltungsrahmen ist einfach Klasse. Und eine Reise in die Berge ja fast immer großartig.