

## Merrell Sky Race - Trail des Cerces

Zwei Wochen Camping-Urlaub an der französischen Atlantikküste in der Nähe von Bordeaux sind in diesem Jahr als gemeinsamer Familienurlaub geplant. An sich eine tolle Sache – wenn man Camping mag. Das ist bei mir nur in sehr beschränktem Maße der Fall. Die Idee, sich mit einem Abstand von ca. 0,3 mm zur Natur bei Wind und Wetter in die Botanik zu begeben, löst bei mir keine Begeisterungstürme aus. Zur Aufrecht-Erhaltung des familiären Friedens muss also ein allen Beteiligten genehmer Plan her, ein Kompromiss für die für mich zu lange Zelt-Zeit.

Was macht man als Läufer in so einem Fall:

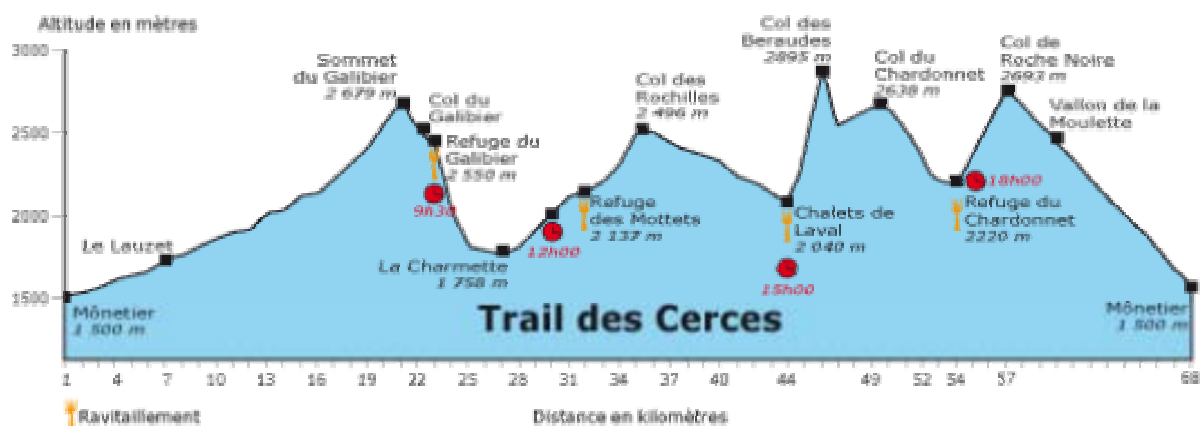
Natürlich! Sich einen Flucht-Lauf aussuchen zu dem man fahren kann, und zwar etwas Ungewöhnliches! Ein schöner Landschaftslauf sollte es sein, gerne eine längere Strecke.

Auf der DUV-Seite werde ich nach einiger Recherche fündig. „Trail des Cerces“, ein Lauf in den französischen Alpen, 20 km von Briançon und ca. 70 km von Grenoble entfernt, passt vom Datum her perfekt.

68 km lang, 3.500 HM laut der Website, wobei die kleine Besonderheit der französischen Sprache „Höhenmeter“ als „dénivelée positive“ auszudrücken sofort klar macht, dass es sich hier um 3.500m bergauf handelt. Weil's ein Rundkurs ist, muss man logischer Weise dieselben Höhenmeter auch wieder runter – 7.000m Höhenunterschied also. Start auf ca. 1.400 Metern Seehöhe, höchster zu überquerender Pass 2.895m, 5 Gipfel.

Eine etwas größere Herausforderung als ich eigentlich geplant hatte – aber, na ja, mal sehen was geht, oder?

Zur besseren Vorstellung hier das Höhenprofil des Laufes:



In der Vorbereitung auf den Lauf treibt mich in erster Linie die Sorge um das rechtzeitige Erreichen der 3 Kontrollpunkte, der „barrières horaires“, um. Ich weiß ich bin zäh – aber bin ich schnell genug um vor dem Überschreiten der Zeitlimits an den

Kontrollpunkten vorbeizukommen? Wie sich herausstellen wird, ist diese Sorge berechtigt.

Noch ein Punkt bereitet mir Kopferbrechen:

Ich bin nicht gerade für meinen Orientierungssinn bekannt. Auch auf dem Rheinsteig-Extremlauf bin ich schon mal falsch abgebogen. Da sich erfahrungsgemäß ein so kleines Starterfeld ganz schnell weit auseinanderzieht, befürchte ich, dass ich möglicherweise keine Läufer mehr vor mir sehen könnte. Das macht mich nervös, ist aber zunächst nicht zu ändern.

Schon 4 Tage vor dem Lauf reise ich zwecks Akklimatisierung und Erkundung der lokalen Gegebenheiten an. Ein Hotel in Chantemerle, ca. 8 km vom Startort ist schnell gefunden. Der etwas abgewohnte, morbid-rustikale Charakter des Gemäuers, „Grand Hotel“ genannt, wird durch den günstigen Preis erträglich.

Ist das Wetter am Tag der Anreise noch sommerlich warm, wird es mit jedem folgenden Tag kühler, windiger und regnerisch.

Am Samstag zur Startnummernabholung und Pastaparty (die man sich getrost sparen kann) gießt es wie aus Eimern, ein kalter Wind fegt über den Parkplatz vor dem Festzelt, Nebel verhüllt die Berge, der Wetterbericht für den kommenden Tag verheißt nichts Gutes und die Gespräche drehen sich um mögliche Absage oder Verkürzung des Rennens.

Ich fahre frühzeitig zurück ins Hotel und checke zum x-ten Mal den Inhalt des Rucksacks und die geplante Bekleidung. Was man anziehen soll ist ja unter uns Läufern immer ein Thema. Oft ist es eine eher theoretische Diskussion mit sich selbst über Kleinigkeiten – im Gebirge, wenn man mehr oder weniger den ganzen Tag unterwegs sein wird, nimmt die Bekleidungsfrage bei den möglicherweise rasch wechselnden Wetterbedingungen einen anderen, wichtigeren Stellenwert ein.

Also dünnes Odlo-Unterhemd, Funktionsshirt und eine dünne GoreTex Windstopper Jacke, kurze Hose, Kappe, Handschuhe.

Die Schuhwahl beschäftigt mich schon seit Tagen. Mit dem regnerischen Wetter tendiere ich zu Trailshuhen. Dagegen spricht deren Gewicht – 130g mehr als die anderen, auch gut profilierten möglichen Schuhe. Meine Überlegung: 68 km, durchschnittliche Schrittlänge vielleicht 70 cm, macht über 11 Tonnen mehr an Gewicht das ich bewegen muss. Letztendlich entscheide ich mich genau aus diesem Gedankengang heraus für die leichteren Schuhe.

Ein Fehler, wie sich herausstellen soll.

Ein Rucksack samt 2 Liter Flüssigkeitsvorrat ist Vorschrift, ebenso wie eine Trillerpfeife für Notsignale. Trockene Ersatzklamotten mitzunehmen erscheint ratsam; ein weiterer dünner Windstopper, ein Buff und ein Paar Handschuhe kommen also in einer 3-Liter Ziplock Tüte in den Rucksack um den Inhalt trocken zu halten, zusammen mit Taschentüchern, Blasenpflaster, Energieriegel etc.etc. Ein weiteres (leeres) Plastiksäckchen für Müll nehme ich auch mit – das Hinterlassen von jeglichem Unrat auf der Strecke führt, wenn man dabei gesehen oder verpetzt wird, zur Disqualifikation.

Die Nacht bringt unruhigen Schlaf, bedingt durch Nervosität und das Rütteln des Windes am Balkon sowie wegen des andauernden Regens. Trotzdem fühle ich mich recht ausgeruht als der Wecker um 3:30 Uhr klingelt.

Vorbereitete Klamotten anziehen, eine Kleinigkeit essen, Rucksack nehmen und zum Auto in der Tiefgarage des Hotels laufen, geht automatisch. Was nicht automatisch, sondern gar nicht, geht ist das geschlossene Garagentor, welches sonst immer offen stand.

Sicher habe ich genügend Zeit für eine Problemlösung – ich mag es gar nicht, „auf den letzten Drücker“ irgendwo anzukommen oder mich selbst unnötig unter Stress zu setzen, deshalb plane ich, wo immer es geht, Zeitreserven ein und bin entsprechend frühzeitig aufgestanden. Trotzdem setzt leichte Panik ein, weil ich weiß, dass es im Hotel definitiv keinen Nachportier gibt. Also hinsetzen, kurz nachdenken. O.k., ich sehe mir den Öffnungs-Mechanismus des Garagentores mit Hilfe einer im Auto befindlichen Taschenlampe genauer an. Etwas ganz ähnliches hatte ich früher in meiner eigenen Garage. Wie schon vermutet gibt es einen kleinen NOT-Aus Schalter mit dem man bei Stromausfall von elektrischem auf mechanischen Betrieb umschalten kann. Ich drücke ihn, die Kette entkoppelt sich vom Antrieb und ich kann das Tor gegen den Widerstand der Doppelfedern hochschieben und die Garage verlassen. Aufwärmen erübrigt sich wohl – ich schwitze schon jetzt.

Die Zeit bis zum Start um 6:00 Uhr vergeht schnell, die Dämmerung weicht einem fahlen Tageslicht. Jeder versucht so lange wie möglich unter Dach zu bleiben um nicht zu früh in den Regen raus zu müssen.



Ich schaue mir meine Mitstreiter an und es beschleicht mich das Gefühl, dass praktisch so gut wie jeder entschlossener aussieht, mehr Erfahrung zu haben scheint und besser trainiert ist als ich. Aufgeschnappte und verstandene Satzfragmente bestärken mich in dieser fixen Idee. 98% der Teilnehmer sind Franzosen aus alpinen Gegenden, einige Italiener, ein paar Belgier und ich. Die meisten scheinen sich irgendwie zu kennen, tauschen Geschichten über schon erlebte Ultra-Abenteuer aus. Ich bin etwas eingeschüchtert und leise Zweifel packen mich. Diese absurden Gedanken beschäftigen mich einige Zeit lang, dann schüttle ich sie ab. Langsam

gehen jetzt auch alle ca. 800 Starter in den Startbereich hinaus. Ich reihe mich, in realistischer Selbsteinschätzung meiner Fähigkeiten, ganz hinten ein. Ein kurzer Count-down von 10 und los geht's.

Von Pré-Chabert führt zunächst ein asphaltierter Weg entlang der Guisanne aus Le Montelier les Bains hinaus. Der Gebirgsbach rauscht neben mir und ist, sicher wegen des Regens, gut gefüllt. Die Laufstrecke geht bald in einen erdig-steinigen Pfad über, der von Büschen eingerahmt und von tiefen Pfützen übersäht ist. Viele Läufer entscheiden, gleich hier durch das Wasser anstatt drum herum zu laufen. Ich gehe das erst mal noch etwas konservativ an und laufe Slalom. Von den Bergen, die eigentlich direkt vor mir liegen sehe ich wegen des Nebels nichts. Die umliegende Landschaft ist wild-romantisch schön. Nach ca. 3 km durchqueren wir das Dörfchen Casset wo trotz früher Sonntagsstunde und prasselndem Regen schon Leute an der Strasse stehen oder von den Fenstern aus applaudieren und anfeuern. Durchnässt bin ich schon längst, kalt ist mir aber nicht; die Temperatur liegt bei etwa 11°C.

Kurz vor 6 km und dem Passieren von Le Lauzet, einer weiteren kleinen Ansiedlung, reißt der Himmel auf, der Regen lässt nach und so mancher macht eine Pause, packt das getragene Regenzeug in den Rucksack und zieht trockene Klamotten an. Das scheint mir überaus optimistisch. Zwar ist mir jetzt richtig warm, der Puls bei gut 85%, aber ich lasse meine Jacke an.

Meine Sorge um die Orientierung bin ich zu meiner großen Erleichterung schon mal los. Wo Bäume oder Büsche stehen hängen Flatterbänder. Wo es nur Weg und Fels gibt, sind gut sichtbare 5 Zentimeter große orangefarbene Markierungspunkte aus Lebensmittelfarbe gesprüht wo immer es nötig ist. Nicht ein einziges Mal auf der ganzen Strecke werde ich zögern müssen, weil ich nicht wüsste wo es weitergeht. Super gemacht!

12,8 km, 2.170 m ü.N. Wir sind jetzt ernsthaft im Gebirge unterwegs und zwar Richtung Col du Lautaret.





Es ist jetzt ein richtiger Trail. Wer glaubt, der Rennsteig sei ein Trail, sollte hier mal laufen. Kein Stück ebener Weg. Kaum mehr Bäume. Flechten und rutschige Grasflächen im Wechsel mit Geröll, gefolgt von lehmig schmierigen Stellen. Es ist wieder kälter geworden – die Entscheidung, meine Jacke gleich anzulassen, war goldrichtig. Von der Hangseite her kommen schon seit einigen Kilometern immer öfter Rinnsale oder kleine Bächlein die man nicht umlaufen kann. Jeder Schritt durch's Wasser löst einen eisigen Schock in den Füßen aus. Fast 2 Stunden sind vergangen und meine Stimmung verdüstert sich.

18,5 km, 2.496 m ü.N. Mir ist kalt. Ich begrüße den Sinn meiner Teilnahme an dem Lauf. Es geht ein eisiger Wind. Die nassen Handschuhe sorgen für Gefühllosigkeit in den Fingern. Kein Grün mehr, nur noch unterschiedlich abgestufte Grautöne von Boden, Felsen und Nebel. Sichtweite vielleicht 10, 15 Meter. Es regnet wieder stärker. Der Regen ist durchmischt mit Schneekristallen und Graupel. Ein seitlich hängendes, steiles Geröllfeld fordert alle Konzentration.



Meine graue Hose und schwarze Jacke färben sich weiß vom Schnee, der kurzfristig haften bleibt. Ich komme zu dem Schluss, dass es eigentlich nur noch besser werden kann.

Und voilà, eine Verpflegungsstelle. Die hatte ich ganz vergessen. Hier stehen bewundernswerte Helfer seit Stunden ungeschützt in Wind und Regen. An ein paar aufgestellten Klapptischen, die an Steinen festgebunden sind um nicht weggeblasen zu werden, gibt es Bananenstücke, Rosinen und Datteln. Teilweise liegen sie im Wasser. Chips gibt es auch – trocken, salzig und gut. Ich halte an, füttere abwechselnd Datteln, Chips und Rosinen. Die Bananen sehen eklig aus und ich lasse sie liegen. Die Getränke, Cola, Wasser, Tee sind kalt – sehr gerne hätte ich etwas Warmes gehabt, gibt's aber nicht. Ich entscheide mich Handschuhe zu wechseln, Kappe gegen Buff zu tauschen und den Buff als Halstuch zu verwenden. Leichter gesagt als getan. Um den Reißverschluss des Rucksacks öffnen zu können, muss ich jemanden um Hilfe bitten. Den Verschluss des Plastikbeutels mit den Klamotten drin zu öffnen ist gänzlich illusorisch. Zwei Energieriegel fische ich noch aus dem Rucksack und verstaue sie in einer Jackentasche am Oberarm zur späteren

Verwendung. Um an meine Salztabletten zu kommen, beiße ich die kleine Plastiktüte auf, in der ich sie habe, anders komme ich nicht ran. Die gefühllosen Finger lassen sich kaum kontrollieren – die Feinmotorik ist komplett ausgefallen.



19,5 km, 2.679 m ü.N. Das Plateau des Galibier. Hier pfeift der Wind richtig stark. Beim Schultern des Rucksacks nach der Verpflegung ist mir die Kappe in den Dreck gefallen, beim Aufheben aus der Pfütze ist der trockene rechte Handschuh gleich wieder nass geworden. Nass ist gleich kalt, und kalt ist mir überall, an den Händen und Füßen am Schlimmsten. Die Hände versuche ich unter der Jacke zu schützen, das funktioniert aber nicht wirklich gut. Wärmer werden sie dadurch nicht, dafür tue ich mich mit der Balance schwer. Also lasse ich das wieder sein denn jetzt geht es auf einem etwa 50 m langen, sehr schmalen Grat entlang. Hier ist überholen strengstens verboten. Zu groß ist die Gefahr, dass man ausrutschen und links oder rechts abstürzen könnte. Ich habe ohnehin niemanden zu überholen, daher ist das schon mal kein Problem.



Jetzt geht's bergab. Das hat einen Nachteil und einen Vorteil.

Der Nachteil ist, dass es hier unfassbar steil und rutschig ist. Steil bergauf ist eine Sache; da kann man gegebenenfalls auf allen Vieren hochsteigen. Bergab ist viel schlimmer, weil man erstens direkt sieht wohin man abrutschen könnte und zweitens die Wahl der nächsten Stelle wo man hintreten kann, höchste Konzentration erfordert und einen trotzdem nicht davor bewahrt, auszugleiten. Hier rächt sich meine Schuhwahl bitter. Ich würde sonst was dafür geben, jetzt meine Trailshuhe an zu haben. Unzählige Läufer gehen an mir vorbei, weil ich so rutsche und durch langsame Gangart versuchen muss, mich vor dem Stürzen zu bewahren. Außerdem geht dieser bedächtige Serpentinabstieg unheimlich auf die Oberschenkel. Krämpfe, mein üblicher Feind bei längeren Läufen, bekomme ich dennoch nicht. Wahrscheinlich ist es einfach zu kalt um so stark zu schwitzen, dass der Verlust von Mineralstoffen dieses Problem ausgelöst hätte.

Der Vorteil ist, dass es merklich wärmer wird und ich jetzt dadurch, dass sich der Weg um den Berg herumkrümmt, aus dem Wind rauskomme. Sofort hellt sich meine düstere Stimmung auf. Mir ist wärmer. Meine Finger melden sich mit unangenehmem ‚Kribbeln zurück – wie schön! Und ich habe einen Meilenstein geschafft: An der ersten Zeitkontrolle bin ich mit knapp 20 Minuten Reserve vorbei. 3 Stunden 10 Minuten für knapp 23 km!

Nach ca. 3,5 Kilometern wird's flacher. Das Road Book beschreibt den Trail hier als „roulant“. Na ja, es rollen lassen zu können ist in meiner Vorstellung was Anderes. Die Landschaft ist hier spektakulär schön. Ein Gebirgsfluss zur Linken, tief eingeschnitten ins Tal. Inmitten von gigantischen Felsformationen grüne Büsche und saftige Weiden. Die Kuhglocken kann ich schon eine ganze Weile lang hören.



Der Regen hat aufgehört, nur noch gelegentlich nieselt es leicht. Ich nestle die beiden Energieriegel aus meiner Oberarmtasche, esse sie mit Genuss und stopfe die Verpackung in eine Rucksack-Außentasche.

Ca. Km 27, über 1.000 HM ging's jetzt bergab, die Talsohle ist erreicht und schon steigt der Weg wieder an. Ich rechne vorwärts und rückwärts wo ich wohl in Relation



zur nächsten Zeitkontrolle bin. Zu einem genauen Resultat komme ich nicht, aber es wird verdammt knapp werden.



Km 31,8, 2.137m ü. N. knapp nach „Plan Lachat“. Über 500 Meter bergauf liegen schon wieder hinter mir. Ich bin ziemlich platt aber gleichzeitig geradezu euphorisch. Eben bin ich an der nächste Zeitkontrolle mit 8 Minuten Reserve vorbei. 5 Stunden 52 Minuten unterwegs.

Die Hochstimmung hält nicht lange an. Meine Beine sind schwer. Außen im linken Knöchel hat sich ein dumpfer Schmerz eingenistet, der so etwa alle 30 Sekunden von einem Stechen Richtung kleine Zehe unterbrochen wird. Die linke Schulter schmerzt unter dem Gurt des Rucksacks. Der Rücken im unteren Lendenwirbelbereich ist verspannt und gelegentlich zucken schmerzhaft kleine „Blitze“ von dort Richtung linkem hinteren Oberschenkel.

An der Verpflegestation „Refuge des Motettes“ fülle ich, solange es mit den schon wieder klammen Fingern noch geht, die Trinkblase mit Wasser. 2 Liter Ultra Buffer verbraucht bisher. Für die zurückgelegte Distanz bzw. für die unter Belastung verbrachte Zeit ist das wenig, nicht genug eigentlich, aber ich hatte mich schon von Anfang an fast zwingen müssen, regelmäßige Schlucke zu nehmen. Durst habe ich überhaupt nicht.

Es geht hinauf zum nächsten Gipfel, und es geht langsam und schwer. Der Pfad ist teilweise höllisch steil. Rutschig auch wieder, diesmal auch schon bergauf – das kann ja noch heiter werden, denke ich. Wird es aber nicht, dafür kälter und windig; glücklicherweise diesmal ohne Regen.





Ca. Km 35,5; 2.496 m ü. N. Der „Col des Rochilles“ ist erreicht. Auf die jetzt folgende bergab-Passage kann ich mich nicht recht freuen. Ca. 400 HM geht's hinunter, danach gleich wieder fast 500 m hinauf (was auf dem Höhenprofil nicht zur Geltung kommt) zum Col des Cerces. Die Beine schmerzen, die Schulter auch und eine pessimistische, depressive Stimmung hinsichtlich der nächsten Zeitkontrolle verbeißt sich hartnäckig in meinen Gehirngängen und lässt mich nicht mehr los. Nicht mal die unglaublich schöne Sicht auf zwei Seen an einer schweren Traversen-Passage reißt mich nachhaltig aus meinen melancholischen, zweifelnden Gedanken.





Die nächsten Kilometer vergehen irgendwie wie in einem Nebel. Nicht wegen des Wetters, sondern es ist ein Nebel in meinem Kopf. Diverse spektakuläre Aussichten wie zum Beispiel auf den Galibier, den ich vor ca. 5 Stunden passiert habe, nehme ich nicht recht wahr.

Wieder mal eine „descente roulante“ – bei mir rollt aber nichts, ich gehe und stolpere eher. Die vielen Kilometer, die vielen Höhenmeter und die dünne Luft in der Höhe fangen ernsthaft an, ihren Tribut zu fordern.



Die nächste Zeitkontrolle erreiche ich mit 13 Minuten Rückstand auf die Sollzeit. Disqualifikation!

Dem Offiziellen hier muss man zu Gute halten, dass er mich fragt „Tu veux t’arreter?“ – Willst Du aufhören? Auf meine zögerliche Rückfrage „La montée au Beraudes, est-

il si dur comme le Galibier? – ist der Anstieg zum Beraudes so schwer wie auf den Galibier? Kommt ein mir nur teilverständlicher Schwall französisch, dem ich aber als Quintessenz entnehme was ich aus Kenntnis des Streckenprofils ohnehin weiß. Der Beraudes ist der höchste zu überquerende Pass auf der ganzen Strecke mit dem steilsten Anstieg. Also antworte ich: „Je m'arrête ici!“ – ich hör hier auf. Er grinst und sagt: „Bon choix, tu es le dernier coureur. Je ferme le parcours“. Gute Wahl, du bist der letzte. Ich schließe jetzt die Strecke.

9 Stunden 13 Minuten für ca. 44,6 km mit ungefähr 4.600 Höhenmetern. Laut Polar 6139 Kcal verbraucht, durchschnittliche Herzfrequenz 83%. Ordentlich gekämpft, trotzdem ein DNF für meine Statistik. Merde!

Ich setze mich erst mal steif hin, aber nur kurz, denn bis zu dem Punkt,, wo man in den Besenwagen steigen kann, ist's noch ein guter Kilometer. Dann im Bus fühle ich irgendwie eine seltsame Mischung aus Enttäuschung, die Schinderei nicht zu Ende gebracht zu haben, Erleichterung darüber, nicht noch 24 Kilometer machen zu müssen und der Selbsterkenntnis, dass ich den nächsten Anstieg ziemlich sicher nicht mehr geschafft hätte.

Und im nächsten Jahr komme ich wieder!

Walter

Copyright:

Die Fotos verwende ich mit freundlicher Genehmigung des Organisationskomitees des „Trail des Cerces“. Sie stammen teilweise aus dem diesjährigen Rennen und einige wurden ein paar Tage vor dem Start während der Wegemarkierungsarbeiten aufgenommen (da war es noch sonnig).