

Lavaredo Ultra Trail

Drei magische Worte! Faszinierende Worte! Versprechen sie doch höchsten alpinen Laufgenuss! Der Misurinasee, die „Drei Zinnen“, das „Val Travenanzes“, der „Passo Falzarego“, die „Cinque Torri“, der „Passo Giau“, die „Gusela“, die gewaltige Felskulisse des „Croda da Lago“ sind einige der herausragenden Passagen dieses Laufes, der oft oberhalb der 2.000-m-Marke seinen Weg sucht. In Zahlen ausgedrückt sind das 119 km, gespickt mit 5.850 Höhenmetern. Gestartet wird in der 1956er Winter-Olympiastadt „Cortina d’Ampezzo“, im Herzen der Dolomiten. In den Abendstunden des 26. Juni 2015 fieberte auch ich dem Start dieses unglaublichen Rennens entgegen.



„Cortina d’Ampezzo“ empfing uns mit strahlend blauem Himmel und einer atemberaubenden Dolomitenkulisse. Wir erkundeten ausgiebig Ort und Umgebung, bevor es mit der Abholung der Startunterlagen ernst wurde. Einer stressigen und ausgiebigen Kontrolle der Pflichtausrüstung durch die Veranstalter, folgte ein ebenso ausgiebiges Studium der Wetervorhersagen.

An den Drei Zinnen, km 50

Bestes und sonniges Laufwetter wurde vorhergesagt, mit kurzen Schauern am Samstagabend.

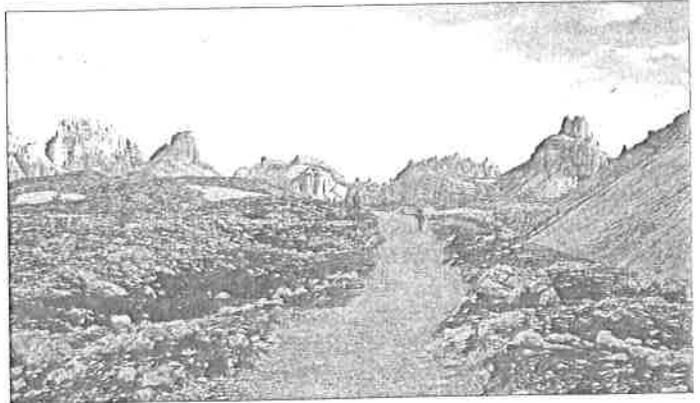
Um 22:30 Uhr ging es endlich hinein in den Startblock. 1.200 Gleichgesinnte aus 56 Ländern, aufgeregt und angespannt bis in die Haarspitzen, mit demselben Ziel, auf engstem Raum vereint. Dann, Ennio Morricone's „The Ecstasy of Gold“ schallt über die Köpfe ..., es wird auf Italienisch von 10 heruntergezählt, Gänsehaut pur! Ein letztes Abklatschen mit Kerstin und es geht hinein in die Nacht!

Cortina ist schnell passiert und der Weg führt eine gute Stunde, noch dicht gedrängt, immer stramm bergauf, nach 10 km endlich wieder herunter. Ein wurzlicher Trail windet sich in unzähligen schmalen Kehren talwärts. Jetzt wird Tempo gemacht! Nach 18 km wartet der erste Verpflegungspunkt, nachts um kurz nach 1 Uhr und eine Stärkung für den folgenden Anstieg. Von nun an geht es nicht nur bergauf, es wird auch noch richtig steil. Nach 25 km ist die 2.000er Marke das erste Mal überschritten! Der folgende Downhill zur nächsten Verpflegung ist purer Genuss. „Federavecchia“ - ich liege nach 33 km reichlich 1 : 30 Stunden vor dem Cut off, es läuft!

Noch ist es stockdunkel, im Schein der Stirnlampen sieht man den brutalen Anstieg zum Misurinasee nicht wirklich.

Im ersten Morgenlicht dann der See und mit ihm die Marathonmarke, 42 km. Am Horizont die Südwände der „Drei Zinnen“. Der Weg windet sich unbarmherzig nach oben. Wenn Oberschenkel schreien könnten, hätten es die meinen wohl auch getan. Dann die „Auronzhütte“, 2.333 m hoch gelegen. Ich hole aus meinem hier deponierten Dropbag Verpflegungsnachschub. In der Hütte schnell etwas gegessen, den Trinkrucksack noch aufgefüllt und los geht es Richtung Paternsattel (2.457 m) und von dort wieder in den Downhill. Anfangs auf tricky Trails, dann recht angenehm. Die Nordwände der „Zinnen“, im magischen Licht der Morgensonne bleiben lange im Blickfeld. Am „Lago di Landro“ hat die Talfahrt ihr Ende. Bald schon ist „Cimabanche“ in Sicht, 66 km sind vollbracht, über Cut offs brauche ich nicht mehr nachzudenken. Die wärmende Sonne beflügelt förmlich, von Müdigkeit keine Spur.

Mit einem halben Liter Cola im Bauch beginnt der nächste Aufstieg, der Forstweg will nicht enden. An den vielen Quellen am Wegesrand verdünne ich oft die Cola im Bauch und schone damit meine Wasservorräte im Rucksack. Auf gut 2.000 m dann der höchste Punkt und die „Malga Ra Stua“ schon bald in Sicht. 75 km, zwei Teller warme Suppe, Cola dazu... und der Trail führt weiter talwärts



Auf dem Paternsattel, km 51

Nach 81 km beginnt der nächste Anstieg, auf 1.250 m bin ich und es geht hinauf auf mehr als 2.300 m! Kinder haben Schilder am Weg aufgestellt. Auf einem prangt in roter Schrift „Highway to Hell“! Die Landschaft ist umwerfend schön, die Schluchten und die Wasserfälle des „Rio Fanes“ sind einfach unbeschreiblich! Das gigantische „Val Travenanzes“ wird danach durchquert. Am „Forcella Col dei Bos“ (2.331 m) überwachen 4 Carabinieri das Geschehen. Einer hat Cola, ihm werde ich ewig dankbar sein. In stetem auf und ab, 300 m tiefer, dann der km 95, das „Rifugio Col Gallina“. Um 17 Uhr betrete ich diesen Verpflegungspunkt und im selben Moment beginnt ein Gewittersturm mit Regen waagrecht, Temperatursturz von 18 auf 8°C. Schade, meine Regenhose und das dicke Shirt sind im Koffer! Auf die Strecke will ich nicht, das ist mir zu heikel bei der Blitzhäufigkeit. Also bleibt mir nur abzuwarten, alles anzuziehen was ich mit habe... und zu frieren. 18:08 Uhr kann ich mich wieder auf den Weg machen, die Lichtstimmung ist unglaublich schön, im Westen die Sonne, im Osten die Blitze des abziehenden Unwetters. Das „Rifugio Averau“ (2.413 m) ist bald erreicht. Die Trails sind recht schlammig und damit rutschig. An der Westflanke von „Nuvolau“ und „Gusela“ geht es weiter zum „Passo Giau“, Verpflegung und ein Blick ins Tal bis nach Cortina. „Forcella Col Piombin“ (2.239 m) und „Forcella Giau“ (2.360 m) wollen noch bezwungen werden, bevor es an der Ostseite der „Croda da Lago“ endlich dem Tal entgegen geht. Die Stirnlampe sitzt nun wieder auf dem Kopf, denn die Dunkelheit hat mich eingeholt. Dazu kommen einige Regenschauer runter. Mit Schuhen, die aussehen wie eine Fango-Packung, erreiche ich das „Rifugio Croda da Lago“ (2.066 m). 9 km habe ich noch vor mir, das muss doch in einer Stunde machbar sein! Der Trail belehrte mich eine besseren! Schon bald nach der Hütte wird er zu einer extrem steilen Schlammrinne, unendlich später ein Forstweg, ich habe es heil und ohne „Moorbad“ vollbracht. Ein Streckenposten sagt mir, es sind noch 4 km. Ich fange wieder an zu laufen, kein 20 min brauche ich für das Stück ins Zentrum Cortinas! Nach 24:49:43 Std. habe ich es geschafft. Ich liege Kerstin in den Armen und ziehe stolz die Finisherweste über. Unter 24 Stunden wollte ich laufen, hat nicht ganz geklappt. Ziehe ich die Gewitterpause ab, ist meine Welt aber wieder in Ordnung. Ich war mehr als 5 Stunden vor dem Cut off, bin auf Platz 499 von 750 Finishern gelandet (1.200 Starter). Für einen Flachlandtiroler doch ganz ordentlich, denke ich ... Ungekürzt und reich bebildert gibt es diesen Laufbericht auf www.t-rex-team.de

Dino