

Volker Roßberg

# "Halleluja, das war ein Ritt!"

Wo 1.200 Meter ü. NN nie unterschritten wurden

**L**avaredo 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-Meter-Marke seinen Weg sucht. In Zahlen ausgedrückt sind das 119 Kilometer, gespickt mit 5.850 Höhenmetern.

Gestartet wird in der 1956-er Winter-Olympiastadt „Cortina d'Ampezzo“, im Herzen der Dolomiten. In den Abendstunden des 26. Juli 2015 fieberte auch ich dem Start dieses unglaublichen Rennens entgegen.

## Trail als Urlaubsausklang

Den Jahresurlaub hatten Kerstin und ich vorsorglich schon so geplant, dass nach zwei Wochen in den Bergen Südtirols der „Lavaredo Ultra Trail“ den krönenden Abschluss bildet.

Auch in Hinblick auf die Akklimatisation und eine letzte Trainingsphase im alpinen Terrain eine gute Entscheidung. Reichlich 130 Kilometer konnten so im Vorfeld in Höhen über 1.000 Metern noch bewältigt werden.

Ein gewaltiger Unterschied zum heimischen Terrain, welches topfeben auf 65 Metern liegt! Bei einer Besteigung des „Similaun“ (3.606 Meter hoch) ließ sich zusätzlich auch der Umgang mit ganz dünner Luft erproben. Bestens vorbereitet reisten wir also aus dem „Alto Adige“ weiter in die Provinz „Belluno“. „Cortina d'Ampezzo“ empfing uns mit strahlend blauem Himmel und einer atemberaubenden Dolomitenkulisse. Wir erkundeten ausgiebig Ort und Umgebung, genossen die Sonne am Fuße der „Cinque Torri“, das Panorama auf dem „Monte Rite“, an Reinhold Messners Museum „Dolomites“, oder - nicht nur einmal - leckeres Eis inmitten von Cortina.

## Persönliches Ziel: Unter 24 h

Mit dem Abholen der Startunterlagen wurde es dann aber ernst! Einer stressigen und ausgiebigen Kontrolle der Pflichtausrüstung durch die Veranstalter folgte dann ein ebenso ausgiebiges Studium der Wettervorhersagen. Bestes und sonniges Laufwetter wurde vorhergesagt, mit kurzen Schauern am Samstagabend. Da wanderte die lange Regen hose doch glatt aus dem Laufrucksack zurück in den Koffer, und auch das dicke Shirt verschwand in die gleiche Richtung. Die letzten zwei Stunden vor dem Start genossen wir in einem Café in Startnähe, wo mehrere Cappuccini die Müdigkeit vertrieben. Schließlich hieß es auf dem Trail hellwach zu sein für die nächsten 24 Stunden! War es doch mein erklärtes Ziel, unter dieser Marke zu finishen, weitere sechs Stunden unter dem maximalen Zeitlimit.



Start zum Lavaredo Ultratrail

Um 22.30 Uhr ging es endlich hinein in den Startblock. 1.200 Gleichgesinnte aus 56 verschiedenen Ländern, aufgeregte und angespannt bis in die Haarspitzen, mit demselben Ziel, auf engstem Raum vereint. Ein wirklich babylonisches Sprachgewirr. Dann, Ennio Morricone's „The Ecstasy of Gold“ schallt über die Köpfe, und es wird auf Italienisch von zehn heruntergezählt. Dieci – nove – otto – sette – sei – cinque – quattro – tre – due – uno – S T A R T, Gänsehaut pur! Ein letztes Abklatschen mit Kerstin – und es geht hinein in die Nacht!

### Immer stramm bergauf

Cortina ist schnell passiert, und aus Straßen werden Wirtschaftswege, aus Wirtschaftswegen Waldwege, aus Waldwegen Singletrails, und es geht eine gute Stunde, immer noch dicht gedrängt, immer stramm bergauf. Nach zehn Kilometern endlich mal wieder herunter. Ein wurzlicher Trail windet sich in unzähligen schmalen Kehren talwärts. Jetzt wird Tempo gemacht. Gänsemarsch oder eher Gänserennen! Erster Gedanke: Nicht stürzen! Zweiter Gedanke: Lass den vor mir nicht stürzen! Dritter Gedanke: Lass den hinter mir nicht stürzen! Aufatmen im Tal, alles gut und weiter geht es, natürlich nach oben. Zum Glück wartet nach 18 Kilometern der erste Verpflegungspunkt, mit warmen Tee und Cola. Ein Genuss, nachts um kurz nach 1 Uhr, und eine Stärkung für den folgenden Anstieg. Von nun an geht es nicht nur bergauf, jetzt wurde es auch noch richtig steil. Nach 25 Kilometern ist die 2.000-er Marke das erste Mal überschritten. Der folgende Downhill zur nächsten Verpflegung ist

reiner Genuss! „Federavecchia“ – ich liege nach 33 Kilometern reichlich 1:30 Stunden vor dem Cut off: Es läuft!

### Zum Heulen schön

Noch ist es stockdunkel. Im Schein der Stirnlampen sieht man den brutalen Anstieg zum Misurinasee nicht wirklich, aber man fühlt ihn. Im ersten Morgenlicht dann der See und mit ihm die Marathonmarke, Kilometer 42. Am Horizont die Südwände der „Drei Zinnen“. Zum Heulen schön! Der Weg windet sich unbarmherzig nach oben. Wenn Oberschenkel schreien könnten, hätten es die meinen wohl auch getan.

Dann die „Auronzhütte“, 2.333 Meter hoch gelegen. Es ist frisch. Ich hole aus meinem hier deponierten Dropbag Verpflegungsnachschub. In der Hütte ein Teller warme Suppe, Cola, Brot, Salztabletten, quasi zum Frühstück. Den Trinkrucksack noch schnell aufgefüllt, und los geht es Richtung Paternsattel (2.457 Meter), nicht ohne Fotos der wunderschönen Morgenstimmung



zu machen! Bei über drei Stunden Vorsprung zum Cut off nehme ich mir die Zeit.

Ab Paternsattel dann wieder 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. Auf weniger schönem Forstweg führt der Weg nach „Cimabanche“. 66 Kilometer sind vollbracht, über Cut-off-Zeiten brauche ich nicht mehr nachzudenken. Die wärmende Sonne beflügelt mich förmlich, von Müdigkeit keine Spur!

Volker Roßberg

Mit einem halben Liter Cola im Bauch beginnt der nächste Aufstieg. Ein Forstweg zwar, nur will er irgendwie 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 Metern dann der höchste Punkt, und die „Malga Ra Stua“ ist schon bald in Sicht. Kilometer 75: zwei Teller warme Suppe, Cola dazu ... und der Trail führt weiter talwärts.

### "Highway to hell"

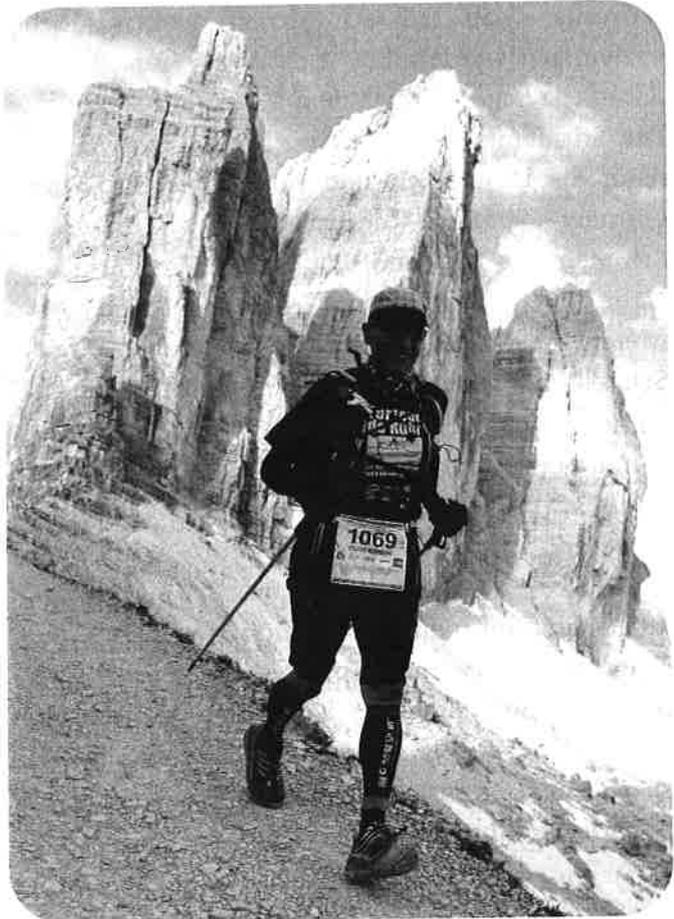
Nach 81 Kilometern beginnt der nächste Anstieg, auf 1.250 Metern bin ich, und es geht hinauf auf mehr als 2.300 Meter! Kinder haben Schilder am Weg aufgestellt. Auf einem prangt in roter Schrift „Highway to Hell“! Das sind Aussichten ... Die Landschaft ist umwerfend schön! An den Wasserfällen des „Rio Fanes“ müsste ich eigentlich ein Foto machen. Die Schlucht ist unbeschreiblich; ich kann mich nur nicht dazu aufraffen zu knipsen.

Der Schweiß rinnt in Strömen. Ich setze das durchgeweichte Cap ab, um der Schweißströme Herr zu werden. Wenig später wird mir schwindlig – ein Sonnenstich!? Kurzer Abstecher an einen Bach und den Kopf ins eiskalte Wasser. Ein paar Minuten gerastet, dann das Cap ins Wasser, und kalt und nass wieder auf den Kopf.

Bald geht es mir besser, und ich kann das gigantische „Val Travenanzes“ genießen, auch wenn der Trail, zumindest für mich, schwer zu laufen ist. An der „Forcella Col dei Bos“ (2.331 Meter) überwachen vier Carabinieri das Geschehen. Einer hat Cola! Ihm werde ich ewig dankbar sein! In stetem Auf und Ab, 300 Meter tiefer, dann der Kilometer 95, das „Rifugio Col Gallina“.

### 10 Grad kälter

Um 17 Uhr betrete ich diesen Verpflegungspunkt und im selben Moment beginnt ein Gewittersturm. Regen waagrecht, Temperatursturz von 18 auf 8 Grad Celsius – Sch ... , meine Regenhose und das dicke Shirt sind im



Volker Roßberg bergab

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! 18.30 Uhr ist das Gewitter durch, vermeldet ein deutscher Mitstreiter nach Internet-Recherche. Zum Glück ging es schneller. 18:08 Uhr mache ich mich wieder auf den Weg. Die Lichtstimmung ist unglaublich schön. Im Westen die Sonne, im Osten die Blitze des abziehenden Unwetters.

Das „Rifugio Averau“ (2.413 Meter) ist bald erreicht. Nachteil jetzt nur: Die Trails sind recht schlammig und damit rutschig. „Mutti wird schimpfen“ denke ich, als ich mich ordentlich verdreht im spiegelnden Hüttenfenster sehe. An der Westflanke von „Nuvolau“ und „Gusela“ geht es weiter zum „Passo Giau“.

Verpflegung, also wieder Suppe, Cola, Salzttabletten und ein Blick ins Tal bis nach Cortina! Aber es geht nicht talwärts. Noch nicht. „Forcella Col Piombin“ (2.239 Meter) und

„Forcella Giau“ (2.360 Meter) 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 Meter). Neun Kilometer habe ich noch vor mir. Schnell eine warme Kartoffel gegessen und noch einmal Cola.

Neun Kilometer, das muss doch in einer Stunde machbar sein!? Der Trail belehrte mich eines Besseren! Schon bald nach der Hütte wird er zu einer extrem steilen Schlammrinne. Mühsam, aufgestützt auf meine Stöcke, oder an Ästen und Wurzeln entlanghangelnd, quälte ich mich hinunter. Bei Tageslicht käme kein Mensch auf den Gedanken, hier entlang zu gehen. Unendlich später ein Forstweg, ich hab es heil und ohne Moorbad vollbracht.

### Ziel knapp verfehlt

Ein Streckenposten sagt mir, es seien noch vier Kilometer. Ich fange wieder an zu laufen. Keine 20 Minuten brauche ich für das Stück bis ins Zentrum Cortinas. Nach 24:49:43 Stunden habe ich es geschafft. Ich liege mit Kerstin in den Armen und ziehe stolz die Finisherweste über. Halleluja, das war ein Ritt!

Cola kann ich nicht mehr sehen. Ohne große Umwege geht es in die nächste Bar und ein großes Bier rennt fast nonstop und zischend durch meine Kehle!

Zwölf Stunden später. Wir sitzen an den Wasserfällen des „Rio Fanes“. Fünf Kilometer sind wir bis hierher gewandert. Ich konnte Kerstin diese Landschaft nicht vorenthalten. Es ist malerisch schön. Ich mache jetzt meine Fotos. Wir kühlen die Füße in einem Bach und sind rundum zufrieden. 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 fünf Stunden vor dem Cut-off, bin auf Platz 499 von 750 Finishern

gelandet (1.200 Starter) und habe weitere vier Punkte für die Bewerbung zum „Ultra-Trail du Mont-Blanc“ 2016 auf dem Konto. Für einen Flachlandtiroler ganz ordentlich, denke ich ... Der Lauf ist ein durchaus empfehlenswertes Event, von guter Organisation und sehr guter Streckenkennzeichnung geprägt (meine Navi mit Track habe ich nicht gebraucht). Die Strecke ist teils sehr anspruchsvoll! Allerdings ließen sich sicher logischere Wege finden. Ich hatte den Eindruck, dass mit aller Gewalt Höhenmeter „eingebaut“ wurden. Ein paar weniger davon hätten dem Lauffluss gut getan, auch wenn es dadurch ein paar Kilometer mehr geworden wären. Gute Vorbereitung und auch eine Akklimatisierung sind jedenfalls von Vorteil, da 1.200 Meter Höhe nie unterschritten werden!



Lavaredo Ultratrail  
<http://www.ultratrail.it/>  
 119 km bergig  
 M: 12:34 h / 13:40 h (2015)  
 750 Ankommer (2015)

