

ULTRA-TRAIL TOUR DU MONT-BLANC

Nie wieder werde ich am TMB teilnehmen! Nicht nur während des Laufes, auch noch bei der Zielankunft ist das sicher! Aber von Beginn an.



Es beginnt wie in Davos beim Swiss Alpine mit einem herrlichen, flachen Schaulaufen durch den Ort und endet auch mit einem solchen.

Soviel zu den Gemeinsamkeiten der beiden Bergläufe. Die Zuschauer in Chamonix sind allerdings wesentlich enthusiastischer. Die Berge sind höher und es liegen viel mehr auf der Strecke (auch wenn man es im Verhältnis der doppelten Kilometerzahl betrachtet). Dafür gibt es weniger flache Streckenpassagen als in Davos. Die An- und Abstiege sind immer wesentlich steiler und kommen einem meist endlos lang vor.

Als Vorteil erwiesen sich für mich die Nachtpassagen. Bei Tageslicht besehen, wäre ich an dem ein oder anderen Kletterstück (sowohl auf als auch ab) vernünftigerweise aus dem Trail ausgestiegen.

Aber alles zusammen genommen ist es ein phantastischer Panoramalauf, den man allerdings als Wanderer genau so gut in 10 bis 14 Tagen begehen kann. Dabei genießt man in schön gelegenen Hütten (allein die Namen 'Refuge' und 'Chalet' haben schon etwas) die örtlichen Spezialitäten und den guten Wein.



Wobei die Spezialitäten auch an unseren Verpflegungsstellen angeboten wurden. Selbst Duschen wurde an zwei Orten angeboten. Schlafen war in mehreren Orten möglich (nur, wer schläft macht keine Kilometer ;-)). Massagen und ärztliche Betreuung wurden sehr oft angeboten.

Die Verpflegungsstellen waren wahre Refugien. Immer wieder wurde von den freundlichen Helfern betont, dass sie einem alles servieren. Das war 'Service' in des Wortes Bedeutung! Soviel als allgemeine Aussage. Die spezielle Streckenbeschreibung ist Ausdruck meiner völlig individuellen und dadurch sehr subjektiven Sichtweise und kann neutraler besser auf der HP des Veranstalters <http://www.ultra-trailmb.com/> nachgelesen werden.

1) CHAMONIX - LES CONTAMINES

Distance 24,3 km

Distance cumulée 24,3 km

Dénivelé positif 1 046 m

Dénivelé cumulé 1 046 m

Dénivelé négatif 960 m

Man läuft in die beginnende Nacht und zwar parallel zur linker Hand liegenden Bergkette des Mont-Blanc Massivs an der L'Arve entlang. Der erste leichte Anstieg kommt schnell nach dem Ortsende von Chamonix. Nach etwas mehr als der Hälfte hat man sich auf dann doch steileren Abschnitten zum Col de Voza hoch gearbeitet. (Ich liebe den Begriff Col ;-))

Zu Beginn der ersten Nacht ist es immer wieder faszinierend, die Kette der Stirnlampen der Läufer in den Serpentinaen nach oben oder unten zu sehen. Zum Ende der Nacht gibt es keine Stirnlampenkette mehr und in der zweiten Nacht bewegt man sich allein oder in Kleinstgruppen ohne Sichtkontakt zu anderen.

Von nun an beginnt der scheinbar endlose Aufstieg zum nächsten Col, um gleich darauf die gewonnenen Höhenmeter wieder abwärts zu laufen, damit der nächste Col auch möglichst von weit unten angesteuert werden kann ;-).

2. LES CONTAMINES - LES CHAPIEUX

Distance 18,0 km

Distance cumulée 42,3 km

Dénivelé positif 1 358 m

Dénivelé cumulé 2 404 m

Dénivelé négatif 930 m

Um die Sache nicht langweilig werden zu lassen, befindet sich im Abstieg nach Les Chapieux ein langes Stück extrem rutschiger Wiese (zwei Tage zuvor hatte es ordentlich geregnet). Hier hatten nicht nur die Läufer ohne Stöcke häufiger Bodenkontakt. Ohne Steinberührung war es meist weniger dramatisch, von Bänderdehnungen mal abgesehen. Lt. Ausschreibung wurden die Stöcke für alle empfohlen. Weit mehr als die Hälfte der Läufer hielten sich an diese Empfehlung und künftig werde ich mich auch daran halten.

In Les Chapieux traf ich Wolfgang Olbrich-Beilig (einer der Steppenhühner), der hier letztes Jahr mit einer Bänderzerrung aussteigen musste. Für ihn begann hier Neuland, ich wollte schon fast aussteigen nach diesem üblen Abstieg. Aber ich hatte für die ganze Strecke gebucht, obwohl ich noch zweimal ans Aussteigen dachte.

3. LES CHAPIEUX – COURMAYEUR

Distance 28,4 km

Distance cumulée 70,7 km

Dénivelé positif 1 427 m

Dénivelé cumulé 3 831 m

Dénivelé négatif 1 766 m

Nach Les Chapieux beginnt eine längere Bergauf-Passage auf Asphalt- und Schotterstrasse. In der Nacht war nicht zu erkennen, warum es neben dem Asphaltteil keinen Naturpfad gab ;-). Natürlich gelangten wir sehr schnell wieder auf die üblichen Naturpisten. Auf dem Seigne Pass (pardon Col de la Seigne) gelangten wir am frühen Tag nach Italien.



Die bis 8:00 Uhr morgens angedachte (der pure Leichtsinne ohne Streckenkenntnisse!) Ankunft in Courmayeur dehnte sich auf Grund einer Streckenänderung zum Vorjahr (mehr Kilometer und noch ein Col) auf 12:00 Uhr aus. Aber dann: Klamotten ausziehen, duschen, frische Wäsche, essen und trinken (kurz gesagt vom Läufer zum Menschen werden ;-)) und weiterlaufen bei schönstem Wetter. (Achtung hoher Lichtschutzfaktor bei der Sonnencreme) Wobei auch dieses Wetter vielen Läufern das vorzeitige Aus bescherte. Ich allerdings liebe die Wärme.

4. COURMAYEUR - REFUGE ELENA

Distance 17,7 km

Distance cumulée 88,4 km

Dénivelé positif 1 441 m

Dénivelé cumulé 5 272 m

Dénivelé négatif 589 m

Vom Verpflegungspunkt in Courmayeur geht es erst noch abwärts, dann weist der Weg sofort wieder steil bergauf um anschließend ebenso steil abwärts zu führen. Nach der Refuge Bertone verläuft ein längeres Stück Strecke an einem Fluss entlang, von welchem es dann seitlich ab den langen Anstieg über Refuge Elena (mit Querung eines **größeren** Bachbettes) zum Grand Col Ferret geht. Die Schweiz ist gegen 17:00 Uhr erreicht.



Zwischen Les Chapieux und Grand Col Ferret begegnete ich immer wieder mal Wolfgang. An ausgesucht sonnigen und idyllisch gelegenen Plätzen managte er unterwegs per Handy seinen am 19.09.04 statt findenden 12/6 Stunden Lauf (<http://www.koelner12er.de/>). So verband er das Angenehme mit dem Nützlichen.



Wolfgang

5. REFUGE ELENA – CHAMPEX

Distance 28,9km

Distance cumulée 117,2 km

Dénivelé positif 913 m

Dénivelé cumulé 6 185 m

Dénivelé négatif 1 635 m

Nun beginnt ein lang gezogener teils sanfter, teil steiler Abstieg nach La Fouly. Für Leser, die über keine Bergerfahrung verfügen: lang gezogener Abstieg bedeutet nicht **nur** Abstieg. In den Bergen geht es auch auf Bergabstrecken stellenweise immer mal wieder bergauf. Die Berge und Hänge waren aber sanfter, als die schroffen Berge zuvor.



Erst der Anstieg nach Champex-Lac gestaltete sich wieder härter und länger als erwartet, da Champex-Lac auf der Rückseite des zu sehenden Berges liegt. Gegen 23:00 Uhr trafen wir bei herrlichem Sternenhimmel dort ein. Die zweite Wäschewechsel/Dusch Station befindet sich aber in Champex d'en Bas. Bis dahin zieht es sich noch etliche Kilometer auf der Straße und selbst dann muss man vom Straßenabzweig noch mehr als einen Kilometer (und das sind zähe Kilometer) laufen.

Aber wie sagt Anke Drescher zu Recht: das geht vorbei ;-)

Bis Champex d'en Bas lief ich mit einem Franzosen, der die Strecke kannte und wir unterhielten uns auch über die kleinen Wehwechen. Ich empfahl, einen Arztbesuch in Champex zu vermeiden, da ich vom Swiss Jura Veranstalter mal erklärt bekam, dass, wenn die Schweizer Ärzte ein Laufverbot aussprechen, der Veranstalter gehalten ist, dieses zu beachten. Sprich ein Läufer muss sich daran halten. Trotzdem ging er in Champex zum Arzt und durfte anschließend nicht mehr weiter laufen.

6. CHAMPEX – TRIENT

Distance 11,9 km

Distance cumulée 129,1 km

Dénivelé positif 754 m

Dénivelé cumulé 6 939 m

Dénivelé négatif 815 m

Ich machte die gleiche Pause wie in Courmayeur, hörte einiges über die vielen Verletzten die hier ausgestiegen waren und lief ca. 1:00 Uhr nachts mit einem ukrainischem Pärchen, welches in Chamonix lebt, wieder los. Er kannte die extrem schwierige Strecke in- und auswendig. Hier war auch die Klettertour, die ich wohl kaum am Tage machen würde. Nach dem Aufstieg, wenn es die Geländegegebenheiten zu ließen, hatte man immer wieder einen sehr schönen Blick auf die Lichterkette von Lausanne. Und dies alles bei Vollmond.

Der Abstieg nach Trient war extra für den Ultra Trail in einem Hang neu angelegt worden. Ohne Stöcke kam man hier nur mit sehr groben 'Off-Road-Stollen' Schuhen runter. Zum Glück war der Hang, welcher diretissima – nicht in Serpentina – zu bewältigen war, trocken.

Andernfalls hätte man wohl nur auf dem Hintern rutschend eine Chance gehabt. Positiv ist zu erwähnen, dass der Hang ohne Steine war.

Nach kurzem Verpflegungsstopp in Trient, trennten sich unsere Wege, da beide Weggefährten auch zum Arzt wollten, ich diesem aber lieber aus dem Wege ging.

7. TRIENT –VALLORCINE

Distance 10,1 km

Distance cumulée 139,2 km

Dénivelé positif 761 m

Dénivelé cumulé 7 700 m

Dénivelé négatif 780 m

Im Anstieg aus Trient begann der Tag langsam zu dämmern. Es musste also ca. 6:00 Uhr in der Früh sein. Der Aufstieg verlief – bis auf einige Übermüdigungserscheinungen – völlig unproblematisch. Aber jedes – und sei es auch nur ganz kurzes – bergab laufen, war mit stärker werdenden Schmerzen verbunden. Den shin splin Schmerz kannte ich vom Swiss Jura. Die Knie- und Fußprobleme dagegen waren neu. 'Wegtunneln' ging in diesem Gelände, welches alle Konzentration beanspruchte, nicht. Also habe ich die Schmerzen angenommen und bin damit bewusst gelaufen. Ich war schon so weit gekommen, ich konnte mir alle Zeit der Welt nehmen und von da an im schnellen Wandertempo (zumindest bergauf) dennoch im Zeitlimit in Chamonix ankommen. Und nimmt man erst mal den Schmerz an, verzichtet auf irgendwelche Zeitziele (ist beim ersten Mal hier schon sehr schwierig), dann geht es auch. Ich jedenfalls möchte diese neue Erfahrung für mich nicht mehr missen. An den letzten Verpflegungsstellen waren die Menschen intensiv und einfühlsam um jeden Läufer bemüht. Alle Leute am Wegesrand, oder Wanderer munterten einen ansprechend auf. Allerdings zogen sich die Kilometer zwischen

8. VALLORCINE – CHAMONIX

Distance 15,7 km

Distance cumulée 154,9 km

Dénivelé positif 601 m

Dénivelé cumulé 8 301 m

Dénivelé négatif 826 m

endlos in die Länge. Die Höhenmeter waren nominell wesentlich geringer, die 'gefühlten' Höhenmeter dagegen gar nicht. (wobei nur abwärts schmerzhaft war)!



Der Tag war mehr bewölkt, aber immer wenn die Sonne schien, war es schön warm. Ich blieb immer wieder stehen, um schnelleren Läufern den Pfad frei zu geben. Es war kein Wettkampf mehr. Ich war mit mir und der Welt zufrieden, wusste ich doch, Chamonix in der Zielzeit zu erreichen.

Der Zieleinlauf – ja, die letzten 1,5 Kilometer lief ich wieder – war einfach überwältigend. Aber das muss wohl jeder selbst erleben.



Nächstes Mal hilft mir die Streckenkenntnis, an einer Zeitverbesserung zu arbeiten. Gesundheit und erfolgreiches, konsequentes Training vorausgesetzt.

Jürgen Köllner

Berlin im September 2004

juergen.koellner@web.de