

Laufen auf den Azoren

Die meisten kennen die Azoren ja nur vom Wetterbericht. Das berühmte „Azorenhoch“, das im östlichen Atlantik, bei der dort befindlichen Inselgruppe sich aufbaut und dann nach Osten Richtung Europa zieht und bei uns für meist wochenlanges Schönwetter sorgt.

Damit ist gesagt, wo die Inselgruppe der Azoren liegt. Auf der Höhe von New York und Lissabon, etwa gut 2 Flugstunden von Lissabon und ca. 4 Flugstunden von New York entfernt. Eine Gruppe mit insgesamt 9 Inseln unterschiedlichster Größe, vulkanischen Ursprungs; alle zusammen etwas kleiner wie Vorarlberg, mit insgesamt 247.000 Einwohnern, wovon 138.000 auf der größten, Sao Miguel, wohnen (Hauptstadt der Azoren Ponta Delgada auf Sao Miguel, mit 69.000 Einwohnern).

Ingeborg und ich flogen heuer bereits zum 2. Mal auf die Azoren, wo wir zwischenzeitlich 7 der 9 Inseln kennen. Im Vorjahr machten wir auf 5 Inseln ausgedehnte Wanderungen und fuhren mit dem Mietauto durch die Gegend, genossen Landschaft, Ruhe und Essen und erfreuten uns an der üppigen Vegetation.

Auch diesmal wollten wir auf 3, uns bereits bekannten, und 2 neuen Inseln wandern gehen. Zusätzlich fand während unseres Aufenthaltes das „Azores Trail run 2017“ statt (24. - 27. Mai 2017); dabei handelt es sich um ein Laufwochenende, an dem insgesamt 8 verschiedene Läufe stattfinden: Am Freitag das „skyrunning vertical race“ auf den Pico, den mit 2.351 m höchsten Berg Portugals; dabei werden von der Berghütte (Start) bis zum Kraterrand (Ziel) auf gut 3 km, 1.000 Höhenmeter überwunden. Von Donnerstag bis Samstag finden die restlichen 7 Läufe, mit unterschiedlichen Distanzen und zu überwindenden Höhenmetern, statt (vom „Schnuppertrail“ über 10 km, bis zum „Ultratrail“ mit 126 km).

Wir waren bereits 5 Tage auf den Inseln Sao Miguel und Sao Jorge und befanden uns – bei traumhaft schönem Wetter – gerade auf der Überfahrt von Sao Jorge auf die Insel Pico, wo wir bis zum Freitag, an dem der Berglauf auf den Montanha do Pico stattfinden sollte, bleiben wollten. Ich schaute mir den Wetterbericht für den Renntag an – der war „grauenhaft“ schlecht: Regen, Nebel, Wind, genau wie im Vorjahr, als wir auf den Gipfel wollten. So entschlossen wir uns kurzfristig, das schöne Wetter auszunutzen und fuhren noch am selben Nachmittag mit dem Mietauto zur Hütte (1.221 m) hoch.



Montanha do Pico (2.351 m)

Dort musste ich ein Meldeformular ausfüllen, einen 3-Minuten-Film über die Gefahren am Berg anschauen, ein GPS-Gerät umhängen (die € 10,-- wurden mir, da ich die Startgebühr bei der Anmeldung zum Lauf bereits bezahlt hatte, erlassen) und es wurden mir einige Informationen und Erklärungen vom dortigen Personal erteilt. Dann durfte ich losrennen. Es folgte ein wirklich steiler, schroffiger, in den ersten paar 100 Höhenmetern, extrem rutschiger Anstieg auf rauhem Vulkangestein. Aufgrund der z.T. hohen Absätze und der Steilheit des Geländes war Laufen nur bedingt möglich und teilweise Händeeinsatz notwendig.

Nach 63 Minuten rannte ich über den Kraterrand hinab in den Krater, querte diesen und überwand nach weiteren 9 Minuten die restlichen 70 Höhenmeter in leichter Kletterei zum Gipfel. Oben war's etwas windig, das Wetter war herrlich, ein paar Nebelschwaden zogen herum, man sah über den Kraterrand hinab bis an die Küste und zur Nachbarinsel Faial. Per GPS an der Leinwand auf der Hütte konnte Ingeborg laufend mitverfolgen, wo ich mich gerade am Berg befand; wie weitere 56 Bergwanderer. Nach einer kurzen Pause rannte ich – dem Aufstiegs- weg entlang - wieder den Berg hinunter, wo ich nach rund 50 Minuten wieder die Hütte betrat. Somit hatte ich fast exakt die 2 Stunden gebraucht, die ich dem Fräulein am „Genehmigungsschalter“ als geschätzte Abwesenheitszeit angegeben hatte.



Blick vom Gipfel des Pico mit Kraterrand im Vordergrund und Insel Faial

Die Entscheidung war „goldrichtig“: Am Renntag regnete es morgens in Strömen. Ich verzichtete auf eine Teilnahme am Rennen und wir machten uns einen gemütlichen Tag. Vormittags eine Inselrundfahrt, nachmittags, bei sich bessern dem Wetter, eine Küstenwanderung und abends folgte eine ziemlich rauhe, 20minütige Überfahrt mit der Fähre auf die Insel Faial, wo am nächsten Tag unsere beiden Läufe, an denen wir gemeldet hatten, stattfinden sollten: Ingeborg am „Schnupper(family)-Trail“, der schlussendlich 12 km und 280 Höhenmeter im Aufstieg aufwies und „mein“ Rennen, „coast-to-coast“, mit allen „highlights“ der Insel, mehreren Vulkanen und Umrundung der „Caldeira“ und Überquerung des durch einen Vulkanausbruch 1957/58 entstandenen Neulandes „Capelinhos“, insgesamt 47 km und 2.390 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Da Ingeborgs Lauf das letzte Viertel meines Rennens darstellte, hatten wir – bei unterschiedlichen Startzeiten und Startpunkten - denselben Zieleinlauf.

Ich startete morgens um 9:00 ganz im Osten der Insel in Ribeirinha, bei sehr windigem Wetter, bedecktem Himmel, Temperatur azoren-like, so 17 Grad. Zuerst 2 km abwärts zur Küste, dann sehr steil durch einen Wald bergauf, auf einem komplett morastigen Wanderpfad, praktisch wieder zum Start zurück und dann auf und ab über einen Bergrücken durch den Ostteil der Insel. Auf den schattigen, bewaldeten Abschnitten hatte es, nach den Regengüssen am Vortag, teilweise knöcheltiefen Dreck. Man kam durch den tiefen Morast kaum vorwärts,

musste teilweise gehen, es zog dir im wahrsten Sinne fast die Schuhe aus. Auf den unbewaldeten Abschnitten war's zwar trocken, aber der stürmische Wind blies dir hart ins Gesicht, richtig flottes Laufen stellte eine mühsame Angelegenheit dar. Ich hatte mir vorgenommen, das Rennen wirklich zu „genießen“ und mir keinen Zeitstress aufzuerlegen. Ich rechnete zwischen 6 und 7 Stunden für die Gesamtdistanz.

Beim Anstieg zur „Caldeira“ (Kraterrand eines vor Jahrhunderten ausgebrochenen Vulkans), nahm der Wind massiv zu und entwickelte sich zum Sturm. Eine Umrundung der Caldeira wurde aus Sicherheitsgründen gestrichen, die Rennstrecke abgeändert und so liefen – mehr torkelten - wir im Sturm, Nebel und durch tiefen Dreck am südlichen Kraterrand, hoch zum höchsten Punkt des Rennens auf knapp über 1.000 m. Trotz der widrigen Bedingungen hatte ich bis dort oben in etwa meine Pace eingehalten (gut 2 ½ Stunden für die 18 km, mit bereits 1.200 Höhenmetern). Im Sturm telefonierte ich mit Ingeborg, die sich bereits für die Abfahrt zum Start ihres Laufes fertig machte.

Es folgten dann einige Kilometer Abwärtslaufen, auf wesentlich besserem Terrain, teilweise auf Naturstraßen. Auch ließ der Wind nach und der Nebel verzog sich, teilweise schien wieder die Sonne. Unterbrochen wurde das Ganze von einigen Kilometern durch einen dichten Wald, entlang von Levadas (das sind künstlich angelegte Bewässerungskanäle, wie ich sie bereits von Madeira her kannte). Hier herrschten wieder feuchte Bedingungen, grausamer, knöcheltiefer „Gatsch“, wie bereits zu Beginn des Rennens. Rutschig, dreckig und nicht ungefährlich – ein Sturz und das Rennen hätte schnell zu Ende sein können. Ich lief diesen Abschnitt sehr verhalten, einige Läufer, die ich im Anstieg auf die Caldeira locker „abhängte“, überholten mich hier wieder. Aber, es sollten ja noch einige kleinere Anstiege kommen, ein paar hundert Höhenmeter fehlten ja noch, und auch noch ca. 15 km.

Nach exakt 4 ½ Stunden hatte ich km 30 erreicht. Kurz danach befand sich Ingeborgs Startort Saibreira Capelo, ihre Startzeit war 14:00. Als ich dort einlief, war es 13:30. Ingeborg war gerade in den Startvorbereitungen, wir wechselten ein paar Worte, ich verpflegte mich und rannte weiter. Aufgrund der Streckenänderung nur noch gut 12 km und knapp 300 Höhenmeter, das war „überschaubar“. Und ich gab nochmals richtig Gas. 2 Vulkane waren noch zu überwinden. Keine langen, dafür kurze, z.T. heftige Anstiege. Hier überholte ich meine Kollegen „von vorhin“ wieder reihenweise, manche spazierten aufwärts nur noch.

Dann ging's hinunter Richtung Küste, durch den Vulkansand auf Capelinhos und dann der Naturstraße entlang, in Küstennähe, immer auf und ab zum Ziel, das

ich dann nach 5:52:17 erreichte. Dort gab's Freibier, wo ich gleich „massiv“ zu-griff.



Zieleinlauf Ingeborg

Mit dem 3. Becher Bier in der Hand empfing ich Ingeborg, die nach 2:04:09 ins Ziel kam. Die Laufbegeisterung hier war gewaltig. Jeder Läufer, der ins Ziel kam, wurde gefeiert und beklatscht, dessen Namen, so sie ihn aussprechen konnten, gerufen. An diesen Tagen nahmen insgesamt 600 Läufer an den verschiedenen Rennen teil – einige Spitzenläufer, gut Trainierte und weniger gut Trainierte; so

wie´s aussah, hatten alle ihre Freude! Es war ein richtiges Lauffest und perfekt organisiert! Übrigens, die Insel Faial, durch die ich gerannt war, hat lediglich ca. 15.000 Einwohner!



Norbert im Ziel

Und nach dem Rennen verbrachten Ingeborg und ich noch 8 Tage herrlichen Wanderurlaubs auf den Inseln Santa Maria und Sao Miguel, die letzten 3 Tage, aufgrund eines Generalstreik des Flugpersonals, auf Kosten der portugiesischen Fluggesellschaft!

Weitere Laufevents auf den Azoren: Im Oktober 2017 das „Triangle Adventure“ auf den drei Inseln Pico, Faial und Sao Jorge und im Februar 2018 ein Trail-run mit unterschiedlichen Distanzen auf Santa Maria.

(<https://www.azorestrailrun.com>).

„Family-Trail-run“ 12 km/280 HM:

Ingeborg Hagen 2:04:09
overall 53. v. 87, AK50 6. v. 11

„coast-to-coast“ 42,5 km/2.100 HM:

Norbert Kathan 5:52:17
overall 59. v. 163, AK55 3. v. 6