

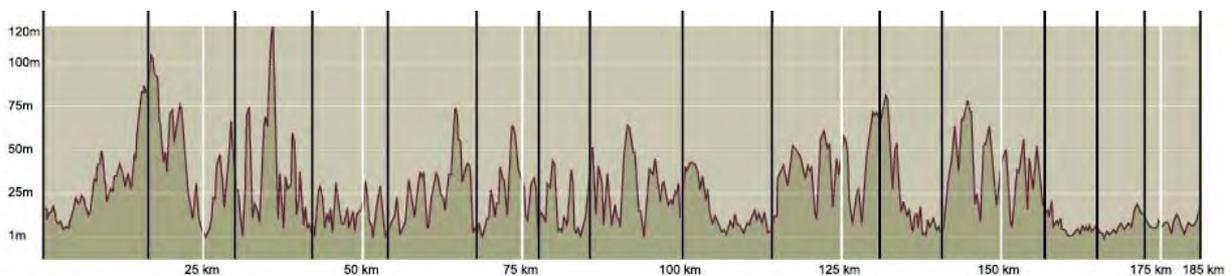
# Cami de Cavalls

## « Weg der Pferde »



# Ultra-Trail rund um die Insel Menorca

## 17./18. 5. 2019



**N. Kathan**  
im Mai 2019

„Können Sie sich vorstellen, den Rucksack zu packen, die Schuhe zu schnüren und insgesamt 185 Kilometer zu laufen, dabei mehr als 4.500 positive Höhenmeter zu überwinden und die ganze Insel Menorca zu umrunden?“

„Der „Cami de Cavalls“ bietet genau das! Damit ist er einer der längsten Trailläufe Europas.“ So steht es auf der home-page des Veranstalters. Und weiter: „Ein Abenteuer, das all jene zur Legende macht, die den Entschluss fassen, sich anzumelden, zu trainieren, in Ciutadella an den Start gehen“ und dann innerhalb der maximal vorgegebenen Zeit von 40 Stunden das Ziel (wiederum in Ciutadella) erreichen.

Was liegt vor dir? 185 km Strand, Steine, Fels, Wege und Pfade..... und Leiden, und das direkt am Meer. Atemberaubende Landschaften, aber eine knochenharte Strecke, Menorca ist keine flache Insel! Und, wie im Buch von Ian Corless „Ultraläufe - Die härtesten Rennen der Welt“ festgehalten und mit Bildern untermauert wird, „am Ziel ist in den Gesichtern abzulesen, was die Athleten auf dem Lauf durchlebten: stundenlange Frustration, Müdigkeit und Erschöpfung“.

Also das klingt wirklich hart! Irgendwie verrückt ist schon der Gedanke, in einem Zug (ohne zu Schlafen), die ganze Insel Menorca zu umrunden, wo „normale Wanderer“ 12 Tage dazu brauchen (siehe: „Outdoor – Der Weg ist das Ziel, Menorca: Cami de Cavalls, Wanderführer“) und das nach einem vorgegebenen Zeitrahmen von 40 Stunden.

Kurz nachdem ich 2012 durch die Insel Mallorca gelaufen war (Ultra-Trail Sierra de Tramuntana) hörte ich von einem Ultralauf auf der benachbarten Insel Menorca, der um die ganze Insel führen soll.

Jahre später stieß ich, im bereits genannten Buch von Ian Corless wiederum auf diesen Lauf, der zwischenzeitlich bereits einige Austragungen erfahren hatte. Auch ich hatte seither einige weitere „knackige Bergultras“ erfolgreich absolviert (Madeira-Ultra 2014, Sardona-Ultra 2014, Ultra Atlas Toubkal 2015, alles Läufe, die für mich jenseits der 20 Stunden dauerten), von 2016 bis 2018 dann aber Ultraläufe die Finisierzeiten von „nur“ unter 10 Stunden hatten (3x Le petit ballon, Rosengarten-Ultra, Azoren-Ultra durch die Insel Faial); beim Sky-race Südtirol 2016 musste ich wegen Trainingsmangel passen und 2017 hatte ich im Vorfeld dieses Rennens gesundheitliche Probleme, startete dann doch, musste das Rennen dann aber etwa bei der Hälfte, nach 60 km und 4.000 Höhenmetern, nach einem Sturz verletzungsbedingt abbrechen. Ich hatte somit schon seit längerer Zeit keinen „Extem-Ultra“ mehr gemacht und die Trainingsumfänge der letzten Jahre waren deutlich geringer als beispielsweise 2008/2009, als ich meine beiden, bis heute vielleicht härtesten Rennen absolvierte („La Diagonale des Fous“ auf La Réunion und „Le Grand Raid des Pyrénées“).

So gesehen waren die Vorzeichen für eine erfolgreiche Teilnahme am Cami de Cavalls 2019 nicht gerade die besten. Trotzdem, im November 2018, meldete ich mich, nach einem tollen Berglauf-Sommer 2018, in dem ich über 50.000 Höhenmeter absolvierte (allerdings auf kurzen Distanzen), für den Lauf an. Bis Weihnachten gelang es mir, auch Erwin aus St. Gallen zu einer Teilnahme zu überreden. Erwin,

bereits 69 und in zwischen fast regelmäßig der älteste Teilnehmer an derartige Läufe, hatte mit mir zusammen bereits einige Ultraläufe der „härtesten Kategorie“, aber auch einige „Genussläufe mit Rahmenprogramm“, wie beispielsweise schon mehrfach den „petit ballon“ in den französischen Vogesen, absolviert. Übers Reisebüro wurden gleich noch ein paar Urlaubstage rund um den Lauf gebucht und so flogen Ingeborg und ich am 11. Mai 2019 nach Menorca; Erwin folgte 4 Tage später.

Der Trail Menorca Cami de Cavalls, der an der Küste Menorcas entlangführt, war ursprünglich von den einheimischen Siedlern zur Verteidigung der Insel angelegt worden; Soldaten patrouillierten dort auf Pferden, woher auch der Name stammt (cavall heißt auf katalanisch Pferd).

An diesem Lauf-Wochenende im Mai finden insgesamt 6 Rennen statt, die die Schönheit der Insel in ihrer ganzen Fülle zeigen sollen. Auf den Strecken „Costa-Nord“, „Costa-Sud“, „Trekking Costa-Nord“, „Trekking Costa-Sud“, „Short-Trekking Costa-Sud“ und „Cami de Cavalls“ sind insgesamt ca. 1.200 Läufer auf Distanzen zwischen 27 und 185 km unterwegs. Auf der Königsdistanz, dem „Trail Menorca Cami de Cavalls (TMCdC)“ waren schlussendlich 216 (lt. Klassement) am Start.

Dieser befand sich mitten in Ciutadella, am Placa dels Pins, Startzeit 8:30, am 17. Mai 2019. Die Wettervorhersage war so, dass Freitags mit bewölktem Himmel und etwas Regen gerechnet werden musste, bei Windgeschwindigkeiten von 38 km/h, Böen bis 80 km/h! Samstags würde es grossteils sonnig werden, der Wind sollte „einschlafen“, Temperaturen von 19 – 22 Grad wurden prognostiziert. Für uns war das o.k., wir machten uns auf eine „windige“ Angelegenheit an der Nordküste gefasst, entlang der der erste Streckenabschnitt verlief.

Kurz vor dem Start traten die Reiter des TMCdC in Aktion. In ihren Uniformen, auf ihren schwarzen Pferden, ritten sie in den Startkorridor, zäumten die Pferde auf und bei ohrenbetäubenden mystischen Musikklängen und lautem Beifall durch die Zuschauer, zählten wir die Sekunden bis zum Start herunter. Exakt um 8:32 ging es auf die Strecke. Zuerst durch die Stadt auf Asphalt, aber schon nach 5 km hinaus an die Westküste auf typisches Terrain: felsig-rauer Untergrund, keine losen Steinplatten oder Geröll, sondern fester verkarsteter Fels, scharfkantig; zwischendurch herrliches Laufgelände mit sandigem Untergrund. Entlang der Nordwestküste ging's auf ein felsiges Hochplateau (Steilküste), auf dem uns der starke Wind voll „packte“.

Bei Son Morell km 16,5 war der erste Verpflegungsstützpunkt mit Zeitkontrolle. 2 Stunden und 10 Minuten hatten wir bis hierher gebraucht, 2:45 bzw. 11:15 war die cut-off-Zeit; somit war alles „im grünen Bereich“. Es ging uns gut, wir langten kräftig am Buffet zu; die „Pace“ stimmte.

Etwa 4 km nach Son Morell, bei Cala Morell stand Ingeborg an der Strecke und fror im starken Wind und beginnendem Regen. Nach einem kurzen Stopp, verkroch sich Ingeborg ins warme Auto und wir zogen die Regenjacken an und rannten weiter. Der Regenschauer war nur von kurzer Dauer, bald hörte es wieder auf, allerdings standen dunkle Wolken am nordwestlichen Himmel. Im Verlauf der nächsten Stunden gab's dann noch zwei derartige Regenschauer, sogar von Donner begleitet, dann

war, bis auf einen kurzen Schauer in der Nacht, der Regen für das ganze Rennen vorbei.



Bis El Pilar bei 32 km ging es zwischen 100 m Höhe und Meeresniveau mehrmals auf und ab, durch Sand am Strand, ebenso wieder über raues Gelände, herrliches Laufgelände im Steineichenwald, auf Wirtschaftswegen und über Weideflächen, alles war dabei.... und immer den Wegweisern nach, aufrechte Holzpfähle von ca. 50 cm, die in den Boden betoniert sind und den Cami de Cavalls markieren (ca. 2.200 über die gesamte Strecke, mit „Katzenaugen“ für die Nacht ausgestattet). In bewohnten Siedlungen markierten rote Fähnchen und rot-weiße Wegweiser den Streckenverlauf.



Weiters ging es nach Binimel-La, mehrfach auf und ab zum höchsten Punkt des gesamten Rennens auf 120 m Meereshöhe, mehrere Sandstrände an der Nordküste querend und weiter nach Cala Tirant bei km 53, das Cap Cavalleria, mit dem ältesten Leuchtturm der Insel links liegend, das wir um 17:00 erreichten. Dort befand sich ein großer Verpflegungsstützpunkt, wo es eine warme Mahlzeit gab (Nudeln mit „roter Soße“). Diesen Streckenabschnitt zwischen 43 und 53 km kannte ich bereits von einem kurzen „Testlauf“, den ich dort in der Woche vor dem Rennen machte. Nach einer kurzen Pause ging's, am Ferienort Platges de Fornells vorbei, in ca. 1 ¾

Stunden ca. 13 km nach Arenal de Castell; auch hier kannte ich bereits einen Teil der Strecke, die ich in den Tagen vor dem Rennen gelaufen war. Ohne die paar Kilometer auf Asphalt, ein schöner Lauf durch bewaldetes Gebiet, auf gut laufbarem Terrain, am Schluss wieder ein raues Hochplateau bis ins Dorf.

Nun war die Frage: Wie weit kommen wir noch bei Tageslicht? Zumindest bis zum Verpflegungsstützpunkt Favartix bei 77 km sollten wir es schaffen. Durch das ausgewiesene Naturschutzgebiet schafften wir das locker und erreichten um 20:45, 2

Stunden vor der cut-off-Zeit die Verpflegungsstelle. Auf dem Weg dahin, in Port d'Addaia, bei 70 km, schoss ich von uns Beiden ein Selfie, das ich einigen „Fans“ nach Hause sandte. Das Cap Favaritx selbst ließen wir links liegen und rannten von nun an fast direkt nach Süden in die aufziehende Dunkelheit. Gegen 21:30, etwa bei 80 km, knipsten wir die Stirnlampen an und erreichten gegen 22:35, bei km 85,3 Es Grau, ein nettes kleines Dörfchen direkt am Meer, wo ich Tage zuvor mit Ingeborg einen Spaziergang mit Café-Besuch gemacht hatte.

Die weitere Strecke von Es Grau nach Sa Mesquida über 3 Hügel trabten wir im Dunkeln, die Strecke kannte ich von einer Wanderung mit Ingeborg. Von Sa Mesquida ging's über eine Straße nach Maó, der Hauptstadt Menorcas, die wir nachts um 0:30 erreichten (km 95). Dort waren gerade die Startvorbereitungen für den Lauf „Costa-Nord“ im Gange und wir liefen an den aufgeregten Teilnehmern des Laufes vorbei; sie klatschten uns begeistert zu.

Und dann endlich, um 1:20, nach 16 Stunden und 50 Minuten, Es Castell, der große Checkpoint bei 100,4 km, in einem Sportzentrum untergebracht, warmes Essen, ein super Verpflegungsangebot – aber ich hatte keinen Hunger mehr, mir ging's in dieser Phase des Rennens nicht besonders....

Bis 80 km ging's mir super, dann plötzlich hatte ich ein „Tief“. Mir war leicht übel und exakt beim Verpflegungsstützpunkt Es Castell, wo „Essen angesagt war“, hätte ich „kotzen“ können. Nein, Nudeln konnte ich jetzt keine essen. Eine heiße Gemüsesuppe, von der ich zwanghaft 3 Becher trank, schaffte ich gerade noch, zusätzlich „zog“ ich mir 2 Päckchen Gel's rein – mit viel Flüssigkeit schaffte ich das, ohne zu würgen. Wir machten  $\frac{3}{4}$  Stunden Pause. Aus dem life-bag, den wir in Es Castell deponieren lassen konnten, zog ich frische Kleidung an, wechselte die Laufschuhe und pickte meine Fußsohlen zu, da sich da Blasen ankündigten. Dann, doch irgendwie „runderneuert“, starteten wir um 2:10 von Es Castell, um die restlichen 85 km (Costa-Sud) unter die Füße zu nehmen.

Von Es Castell ging's, noch im Dunkeln, landeinwärts über steinigtes Gelände in die kleine Bucht von Cala Alcaufar, wo wir bei 107 km unmittelbar am Hotel Xuroy, wo Erwin die letzten Tage nächtigte, vorbeiliefen. Weiter der Küste entlang über Punta Prima nach Biniquer, wo sich die nächste Verpflegungsstation befand. Zwischen Biniquer und dem nächsten check-point bei km 130 – Cala en Porter - wurde es dann Tag. Dort angelangt, waren wir nun schon fast 24 Stunden unterwegs.

Die Strecke der Südküste entlang weist zwar deutlich weniger Höhenunterschiede auf, das Terrain ist aber nicht einfacher als an der Nordküste. Auch hier immer wieder raue, felsdurchsetzte Abschnitte, die sich mit mühsamen Strandquerungen im Sand abwechselten; und natürlich immer mal wieder auf und ab, vom Meeresniveau auf Hügel hinauf, auf Steilküsten-Plateaus landeinwärts und wieder Richtung Küste zurück und hinunter. An alle Streckendetails kann ich mich gar nicht mehr erinnern. Uns Beiden setzte langsam die Übermüdung zu. Aus Laufen wurde immer mehr Traben und flottes Gehen (vor allem bei den Anstiegen). Mit Reden versuchten wir

uns wach und die Konzentration hoch zu halten, damit folgenschwere Stürze möglichst vermieden werden konnten. Was uns dann auch bis Rennende gelang. Wir tranken laufend und viel und ich führte meinem Körper immer wieder Gel's zu. Ich hatte das Gefühl, dass dies meine Ermüdung im Kopf etwas hintanhielt und mir half, konzentriert zu bleiben.

Der nächste „psychologische Anker“ wartete bei 155,5 km, die Cala Galdana, dort befand sich zum einen unser Hotel, indem wir die kommende Woche nach dem Lauf gebucht hatten und zum anderen warteten, wie vereinbart, bei der dortigen Verpflegungsstation in der Bucht, Ingeborg und Helena (die Lebensgefährtin von Erwin) auf uns. Bis dahin waren's dann aber noch volle 6 Stunden, für 26 km, auf bekanntem Terrain und 700 Höhenmeter auf und ab; teilweise verlief die Strecke hier tief im Landesinneren. Unser km-Schnitt sank weiter, da wir in Sant Tomàs, etwa in der Hälfte dieses Streckenabschnitts gelegen, auch nochmals was Warmes zu Essen bekamen, was natürlich eine längere Pause und damit Zeit verlangte.

Die Cala Galdana erreichten wir um 14:30 in guter Stimmung, die beiden Frauen meinten mal „wir würden noch recht gut ausschauen“ – ob das stimmte oder nur als psychologische Hilfe gesagt wurde, weiß ich nicht. Jedenfalls begaben wir uns, nach einer kurzen Pause, voll motiviert auf die letzten 30 km, trotz langsam schmerzender Oberschenkel. Da wir nicht annahmen, dass die Strecke wesentlich einfacher würde, stellten wir uns geistig mal auf weitere 7 Stunden bis ins Ziel ein. Das sollte dann fast exakt stimmen.....



Es ging nun weiter, fast direkt der Küste entlang. Wir passierten dabei einige der bekanntesten Badestrände von Menorca. Unter anderem auch die Platges de Son Saura, eine weite Bucht, über die ein langer Holzsteg verlief. Über diesen führte die Laufstrecke und ersparte uns somit das mühsame Laufen durch den Sand. Dabei trafen wir auf ein „privates Fotoshooting“, bei dem sich ein paar hübsche junge Mädchen, in sehr knapper Badekleidung, in Pose stellten....., das weckte unsere müden Sinne wieder für ein paar Minuten und öffnete uns die Augen!

Und dann, ganz weit draußen, das Cap d'Artrutx. Das konnte nicht sein, dort hinaus würden wir sicher nicht müssen, der Streckenverlauf würde hier sicher eine Abkürzung vorsehen – das redete ich mir ein. Aber es ging, um mehrere Buchten herum, immer mehr oder weniger der Küste

entlang, dafür nur wenige Höhenmeter, aber über raues, felsiges Terrain, am Schluss auf Asphalt, stundenlang nach Westen, bis knapp vor den großen Leuchtturm.

Bei 173 km befand sich die letzte Verpflegungsstation vor dem Ziel. Dort wurden wir mit einem Trommelkonzert einer Band empfangen und die anwesenden Zuschauer feierten uns bereits lauthals; nur noch 12 km...., eher flach, der Küste entlang!

In der Abendsonne, die vom wolkenlosen Himmel schien, marschierten wir oder versuchten langsam zu laufen; über die grossteils flache Küste mit niedriger Strauchvegetation, mehrere Buchten umlaufend, durch Urlaubssiedlungen, ging's ins Stadtgebiet von Ciutadella. Die „noch 5 km“-Marke lag bereits hinter uns, wir gingen oder liefen auf Asphalt, dann kam endlich die 3-km-Marke; irgendwie mussten die sich bei den km-Angaben vermessen haben...., mir kamen diese letzten Kilometer „grausam lange“ vor. Leute kamen uns entgegen, feuerten uns an, teilten uns ihre privaten Schätzungen der Distanz bis ins Ziel mit – auch die waren nach meinem Empfinden „falsch“!



Dann endlich der Placa dels Pins, wo wir am Vortag gestartet waren. Wir rannten quer drüber, das Ziel befand sich am nördlichen Eck, am Placa des Born. Und dann sahen wir endlich den Zielkorridor. Im aufkommenden Hochgefühl liefen wir sogar noch die letzten Meter über den roten Zielteppich, die Rampe hinauf bis zur Ziellinie, an der wir stehen blieben und die Arme mit den Stöcken in die Höhe rissen.

Ingeborg und Helena schrien uns entgegen, der Zielsprecher brüllte unsere Namen, was wir gerade noch verstanden, und einen Haufen „spanisches Zeug“.

Müde klopfen wir uns beide auf die Schultern und nahmen gerne die Sitzgelegenheit im Zielgelände in Anspruch. Meine Euphorie hielt sich in Grenzen. Obwohl es uns Beiden körperlich recht gut ging, wir waren Beide im Kopf todmüde, uns schlief förmlich das Gesicht ein. Nach 37 Stunden und 26 Minuten, gerade bei Einbruch der Dunkelheit, hatten wir es geschafft – wie eine „Legende“ fühlte ich mich allerdings nicht!



Sieger:  
 Antoine Guillon  
 Pere Lluís Garau Mairata 18:42:33

Jüngster Finisher Jhg. 1992  
 66. Rang 32:08:55

Ältester Finisher Jhg. 1950  
 Erwin Thür 107. Rang 37:26:07

Norbert Kathan  
 106. Rang 37:26:05

