



## Lavaredo Ultratrail

**25./26. 6. 2021**

1. März 2020: Ich bin im Ziel des „Trail du petit ballon“, einem Ultralauf in den französischen Vogesen, den ich bereits zum 5. Mal absolvierte, über 56 km und 2.300 Höhenmeter im Auf- und Abstieg. Nach 7 Stunden und 43 Minuten fühle ich mich ausgezeichnet, das Training der letzten Monate für diesen Lauf hat offensichtlich „gepasst“! Nun noch im Mai, im Rahmen des geplanten Azoren-Urlaubs, ein Wettkampf mit einem Lauf durch die Insel Faial (ca. 45 km und 2.000 Höhenmeter), den ich bereits im Jahr zuvor erfolgreich absolviert hatte, und ich müsste gut gerüstet für mein diesjähriges Ziel, den „Ultratrail Lavaredo“ sein.

Dieser Ultratrail, der zwischenzeitlich „Kultcharakter“ unter den Langstreckenläufern erlangt hat, führt 120 km und 5.800 Höhenmeter durch die Dolomitenberge rund um den berühmten Wintersportort Cortina d'Ampezzo. Eine wirklich tolle Streckenführung, mit dem Kulminationspunkt auf 2.480 m, der Forcla Lavaredo am Fuße der berühmten „Gelben Kante“ der Kleinen Zinne der 3-Zinnen. An diesem Lauf kann'st Du nicht einfach teilnehmen. Nein, da muss man sich qualifizieren! Und, da ich, anlässlich meiner Anmeldung über die ausreichende Anzahl an „ITRA-Punkten“ verfügte (Punktebewertung diverser absolvierter Ultraläufe der Vorjahre durch die Internationale Trail Association), freute ich mich über die Bestätigung meiner Teilnahme für den Lauf Ende Juni 2020 durch den Veranstalter.

Doch es kam alles ganz anders: Der Trail du petit ballon sollte für längere Zeit die letzte Laufveranstaltung gewesen sein, an der ich teilnahm. Das Corona-Virus suchte die Welt heim, ab Mitte März 2020 ging nichts mehr: lockdowns in den Ländern, Reiseverbote usw. Nicht nur der Azoren-Urlaub viel ins Wasser, auch der Lavaredo Ultratrail (LUT) wurde abgesagt, wie praktisch alle Laufveranstal-

tungen in diesem Jahr. Der Veranstalter des LUT ermöglichte es den Teilnahmeberechtigten des Jahres 2020, diese auf 2021 zu übertragen, was ich natürlich, wie fast alle, auch tat; in der Hoffnung, 2021 „normalisiert“ sich die Lage wieder.

Gott sei Dank war es in Österreich möglich, auch in Zeiten des lockdowns zu laufen; zum Unterschied beispielsweise zu Südtirol, wo während des 1. Lockdowns auch jede sportliche Aktivität im Freien, bei der man sich mehr als ein paar hundert Meter vom Wohnort wegbewegte, verboten war. So machte ich aus der Situation das Beste und lief in diesen Monaten so viel, wie in den letzten 8 Jahren nicht mehr. Mit Ingeborg machte ich zusätzliche Kilometer mit „nordic-walking“; zum einen i. S. einer gemeinsamen Freizeitaktivität in dieser Zeit, zum anderen simuliert diese Sportart recht gut den Lauf-/Marschrhythmus bei Ultraläufen nach vielen Stunden.

Im Juni 2020, als Reisen in beschränktem Umfang wieder erlaubt wurden, fuhren wir die bereits für den Lauf gebuchten 5 Tage nach Cortina d'Ampezzo, wo ich einzelne Streckenabschnitte probeweise lief (vom Misurina-See zur Lavaredo-Hütte) oder mit Ingeborg erwanderte (vom Passo Giau zum Mondeval). Den ganzen Sommer über und im Herbst lief ich sehr viel in den heimatlichen Bergen, ebenso wie im Herbsturlaub im Südtirol und am Gardasee. So wurde 2020, trotz aller Widrigkeiten, ein sehr gutes Laufjahr.

Dann kam im März 2021 die Meldung des Veranstalters, dass der LUT 2021 fix stattfinden werde; unter Einhaltung der in Italien gültigen Corona-Auflagen/Bestimmungen. Das war genug Motivation, im Training nicht nachzulassen. Was mir allerdings fehlte, waren richtig „lange Läufe“ und natürlich Wettkämpfe über lange Distanzen.

So war ich schon verdammt unsicher und sehr aufgeregt, als wir am 24.6.2021 von Dornbirn mit dem Auto nach Cortina d'Ampezzo fuhren. Ob das wohl klappen würde: Seit 1 ½ Jahren nie mehr als 3 Stunden am Stück gelaufen und dann gleich 24/25 Stunden – so mein Zeitplan – über 7,8 Berge/Joche/Pässe....? Aber, so redete ich mir ein, du bist erfahren was derartige Läufe betrifft, du weißt was auf dich zu kommt, wie sich's anfühlt, wenn man richtig müde ist.... und du hast trotzdem immer durchgehalten. „Gib dein Bestes, mehr geht so wie so nicht“, so das SMS meiner Tochter Marina, als Antwort auf meine Zweifel.

Am nächsten Tag die Startnummer abholen, im „Gänsemarsch“ anstehen, mit FFP2-Maske im Gesicht...., am Nachmittag legte ich mich ins Bett, um am Abend ausgeruht am Start zu stehen. Ich war grausam nervös, wie beim 1. Mal 2005 beim Ultratrail du Mont Blanc.

Dann, endlich, um 23:20, im 3. Startblock à 450 Starter, ging's los.... mit Maske im Gesicht – aber nur ein paar Meter – dann entledigte ich mich von diesem „Schwachsinn“. Zuerst rannten wir 2 km durch Cortina, dann ging's gleich mal im Dunkeln den Berg hinauf: 580 Höhenmeter auf 7 km, in 1 Stunde wollte ich oben sein; das klappte fast exakt auf die Minute. Dann zuerst flach und hinunter durch den Wald, auch im Dunkeln schön zu laufen, fast wieder bis auf die Ausgangshöhe und wieder bergauf nach Ospitale, dem 1. Verpflegungsstützpunkt nach 18 km und 821 Höhenmeter. Hier galt es, die Corona-Vorgaben einzuhalten: Maske auf, im Gänsemarsch anstehen und um die Verpflegung „betteln“, bis man durch einen freiwilligen Helfer bedient wurde. Das wiederholte sich bei allen Verpflegungsstützpunkten. Da verlor man natürlich immer einige Minuten an Zeit. Zu Beginn am meisten, mit Fortdauer des Rennens weniger, da sich das Feld auseinanderzog und die Warteschlangen in und vor den Versorgungszelten sich reduzierten. Aber, wir waren alle froh, überhaupt das Rennen bestreiten zu dürfen, da „meckert“ man nicht wegen ein paar Minuten Zeitverlust....!

Danach ging's steil bergauf zur Forcla Son Forca auf über 2.100 m Meereshöhe und hinab zum Passo Tre Croci, dem 1. Checkpoint (mit Vorgabezeit max. 6 Stunden). Ich lag exakt in meinem persönlichen Zeitplan, war sogar eine Spur schneller und bereits über 1 ½ Stunden unter der Soll-Vorgabe, bei 28 km und 1.500 Höhenmeter. Nach einem kurzen Anstieg ging's steil hinunter nach Federavecchia bei km 34, wo wir die Straße, die zum Misurina-See und weiter zur Auronzohütte führt, überquerten. Durch Wälder, auf schön zu laufenden Wanderwegen, ging's zum Misurina-See; auf diesem Streckenabschnitt wurde es hell und ein herrlicher Tag kündigte sich an. Misurina erreichte ich nach 7:16, exakt in meinem Zeitplan um ca. 6:30 morgens. Ein Marathon mit über 2.100 Höhenmeter hatte ich schon hinter mir, mir ging's super!

Nun kam der steilste Anstieg des Rennens zum Rif. Auronzo (2.326 m), an der Südflanke der 3-Zinnen gelegen. Diesen Streckenabschnitt kannte ich bereits von meinem „Testlauf“ im Vorjahr; die Szenerie gewaltig: Die Dolomitenberge, und das am frühen Morgen, bei wolkenlosem Himmel! Morgens um 8:00 erreichte ich bereits die Auronzohütte, wo erst wenige Touristen waren – die Hütte ist auf

einer ausgebauten Mautstraße zu erreichen. Es war angenehm kühl. Es ging flach weiter, in kurzer Zeit zur Lavaredohütte und von dort hinauf auf die Forcla Lavaredo auf 2.480 m, dem höchsten Punkt des Rennens.

Eine phantastische Aussicht am Übergang von der Südseite zur Nordseite der 3-Zinnen, am Fuße dieser gewaltigen Felswände; 52 km, fast 3.000 Höhenmeter lagen hinter mir und ich fühlte mich immer noch ausgezeichnet. Ich versuchte, Ingeborg per Handy zu erreichen, um meine pünktliche Ankunft wie vorausberechnet, in Cimabanche bei km 67 zu bestätigen, was allerdings mangels Netzverbindung fehlschlug.

Von der Forcla Lavaredo ging's flott bergab auf Wanderwegen Richtung Drei-Zinnenhütte (Rif. Locatelli), teilweise über Alt-Schneefelder. Kurz unter der Hütte drehten wir nach Westen, hinab in das wundervolle Val della Rienza zum Lago di Landro, durch eine Schlucht und über wunderschöne Wanderwege, zwar teilweise etwas felsdurchsetzt, aber immer noch gut zu laufen. Dann dem See entlang und bald darauf erreichte ich Cimabanche mit Checkpoint, Verpflegungsstützpunkt und Kleidersackübergabe. Ingeborg empfing mich dort nach 12 Stunden und 16 Minuten, exakt im Zeitplan. Es ging mir immer noch prima, ich hatte bisher keinerlei gröbere Probleme zu verzeichnen. Ich wechselte meine Kleidung auf „kurz“ in „hellblau“, füllte meine Reserven an Wasser/Nahrung auf, cremte mich ein, redete andauernd über das auf der bisherigen Strecke bereits Erlebte und verabschiedete mich nach ca. ½ Stunden von Ingeborg mit einem „Bussi“.

Der folgende Anstieg zur Forcla Lerosa in der Mittagshitze war dann, obwohl nur 500 Höhenmeter zu bewältigen waren, steil und mühsam. Zweimal musste ich im angrenzenden Bergbach meinen Kopf kühlen, um die „Betriebstemperatur“ nicht zu überhitzen. Von über 2.000 m Meereshöhe ging's dann wieder insgesamt 800 m hinunter, über Malga Ra Stua, kurzer Anstieg, und dann nach Plan de Loa auf 1.380 m hinunter. Und jetzt kam der richtig lange Aufstieg durch das Val Travenanzes – ein schönes, wildromantisches Gebirgstal, mit Felswänden links und rechts, Schluchten, wilde Bergbäche mehrmals querend, wo wir uns nasse Füße holten, 1.100 Höhenmeter bergauf, über die Forcla Col dei Bos, hinab zum Rif. Col Gallina (an der Straße zum Falzarego-Pass gelegen), wo wiederum Ingeborg auf mich wartete. Nach exakt 7 Stunden seit Cimabanche, wie vereinbart, traf ich dort ein, etwas angeschlagen, bei km 97 und mit 4.800 Höhenmetern in den Beinen. auf 2.057 m Höhe.

Nur ein kurzes „Intermezzo“ und ich rannte oder besser marschierte den steilen Anstieg zum Rif. Averau, nochmals auf über 2.400 m, hinauf. Am frühen Abend wurde es kühler und etwas windig, auch zogen Wolken auf. Um 20:35 hatte ich die Hütte erreicht und dann ging's steil hinab in eine endlos scheinende Querung zum Passo Giau. Um 21:30 war ich dort, wo Ingeborg – vor dem Zieleinlauf - mich ein letztes Mal empfing. Da mir kalt wurde, zog ich wieder die  $\frac{3}{4}$  Hose und ein Langarm-Shirt über. Ich aß schnell eine klare Suppe und wir redeten kurz miteinander. Ich bat Ingeborg mir die „Daumen zu halten“, dass alles guten gehen und meine „Leiden“ auf den letzten 17 km sich in Grenzen halten würden. Ich meinte noch, dass das Wetter, trotz zugenommener Bewölkung, „halten“ müsste, verabschiedete mich und begab mich auf unsere letztjährige Wanderstrecke zum Mondeval.

Dieses Jahr waren wesentlich mehr Schneefelder zu queren, die Strecke war nass und teilweise rutschig; auch wurden die Laufwege immer „schroffiger“ und felsdurchsetzter, was extreme Achtsamkeit verlangte – und das nach über 100 km und 22 Stunden. Kurz vor der Forcla Giau auf 2.360 m, knipste ich meine Stirnlampe an, da es dunkel wurde. Plötzlich Wetterleuchten – schnell hinauf auf's Joch und möglichst rasch den Wanderweg hinunter! Es muss kurz nach dem kleinen Anstieg zur Forcella Ambrizzola gewesen sein, im Abstieg zum Rif. Croda da Lago, so bei 109 km, etwas vor 23:00 auf etwa 2.200 m Meereshöhe, plötzlich große Regentropfen, ich zog rasch meinen Anorak über – und dann ging's los: Wolkenbruchartige Regenfälle, Blitz, gleichzeitiger Donner, zentimetergroße Hagelkörner, Wind, starke Abkühlung innerhalb weniger Minuten! Keine Sicht mehr, meine Brille beschlug, am Boden Hagelkörner wie Schnee, auf dem steinigen Wanderweg wurde es extrem rutschig. Die Blitze erhellten die Umgebung für Sekunden taghell und fast gleichzeitig krachte es ohrenbetäubend. Ich dachte mir: Das war's!? Ich erinnerte mich an die Norwegerin, die beim Südtirol Skyrace 2019 vom Blitz erschlagen wurde....; in 30 Jahren Bergsteigen hatte ich so was noch nicht erlebt! Wir waren auf dieser Hochfläche schutzlos den Naturgewalten ausgeliefert, keine Chance, irgendwo sich in Deckung/Sicherheit zu bringen. Ich rannte was die Oberschenkel noch hergaben. Bei km 109,5 sollte das Rif. Croda da Lago, der letzte Verpflegungsstützpunkt vor dem Ziel, Schutz bieten können; das war dann aber erst bei km 112 der Fall – so ca. 20 – 30 Minuten nach Beginn des Infernos - und da war dann der „Spuk“ praktisch vorbei.... Obwohl zu dieser Zeit mehrere 100 Läufer noch auf der Strecke waren, muss nichts Größeres passiert sein, ich hörte jedenfalls nichts dergleichen.

Das Rif. Croda da Lago auf 2.070 m erreichte ich dann kurz nach 23:00, von der Gürtellinie abwärts war ich komplett durchnässt, und ich fror, dass es mich schlüttelte. Ich begab mich ins dortige Sanitätszelt, um meine – Gott sei Dank – im Rucksack trocken gebliebene lange Laufhose anzuziehen. Dort verpackte mich ein freiwilliger Helfer gleich in eine Rettungsdecke, gab mir einen heißen Tee, teilte mir noch grinsend mit, dass Italien Österreich im Achtelfinale der Fußball-EM 2:1 geschlagen hätte, und fragte mich, ob ich das Rennen beenden möchte. Entgeistert schaute ich ihn an, verneinte die Frage vehement, erklärte ihm, dass mir nur kalt sei und ich mich sonst gut fühle und nach etwa ½ Stunde, nach dem es aufgehört hatte zu regnen, machte ich mich auf die letzten 9 km, 850 Höhenmeter hinab nach Cortina d'Ampezzo. Nichts mehr Wildes, aber alles nass und rutschig, teilweise ziemlich steil bergab und für meine schmerzenden Oberschenkel eine Tortur. Ich überholte noch einige „Kollegen/innen“, denen es nicht so gut ging und kam dann so gegen 1:00 Nachts ins Stadtgebiet von Cortina, marschierte und rannte, wo ich noch konnte, die Hauptstraße entlang und kam dann nach 25:58:31 ins Ziel.

Ich überquerte die Ziellinie und direkt vor mir stand Ingeborg. Aufgrund des auch im Tal tobenden Unwetters hatte sie sich Sorgen gemacht und sich im Ziel um meinen Verbleib auf der Strecke erkundigt. Dort wurde ihr dann erklärt, dass ich alle checkpoints und somit auch den letzten beim Rif. Croda da Lago passiert hätte und bald ins Ziel kommen müsste. Was dann nur Minuten später der Fall war (durch das Gewitter und das Aufwärmen im Sanitätszelt hatte ich natürlich Zeit verloren und war gegenüber meinem, fast das ganze Rennen eingehaltenen persönlichen Zeitplan, am Schluss dann etwas „überfällig“).

Ich lief zu Ingeborg, erklärte und entschuldigte mich, warum ich mich verspätet hatte, ansonsten war ich komplett emotionslos. Total komisch, ich spürte nichts, kein Hochgefühl, wie sonst bei Zielankünften derartiger Extremäufe; vielleicht war ich nur froh, dass mir nichts passiert war!? Physisch ging's mir gut: Keine Blessuren, Verletzungen oder sonst was, halt müde Beine und eine Blase (aufgrund der nassen Füße rieben die sich ablösenden Tapes).

Nach einer Nacht tiefen Schlafs, machten wir einen schönen Ausflug im Umkreis von Cortina und am nächsten Tag fuhren wir über die Dolomitenpässe nach Hause. In den folgenden Tagen nach dem Rennen belohnte ich mich mit gutem

Essen und Wein; ich hatte einen gewaltigen „Heißhunger“. Das war mir mindestens so viel Wert wie das Finisher-Geschenk (ein praktischer Leicht-anorak) und die übliche Finisher-Medaille.

Gemeldet: 1.347

Starter: 1.182 Gesamt  
1046 Männer  
136 Frauen

Im Ziel  
(gewertet nach 30:38): 834 Gesamt  
734 Männer  
100 Frauen

Finisherquote: 70 %

N. Kathan: 660. Platz Gesamt  
586. Platz Männer  
Keine Altersklassen-Auswertung

