

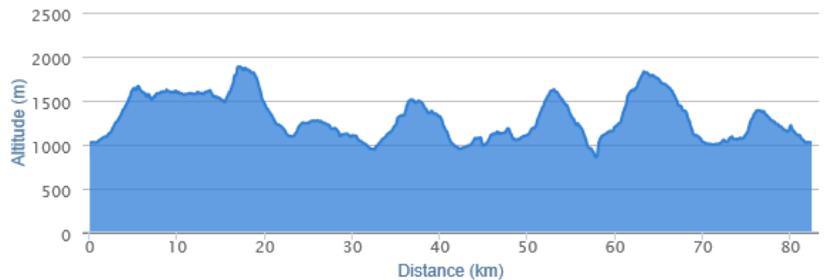


Trail du Vercors

Mehr zufällig war ich beim Suchen nach Läufen auf einen Traillauf im Vercors-Massiv gestoßen. Dieses Gebiet westlich von Grenoble kannte ich. Die alpine Faltung hatte hier riesige Kalksteinplatten zerbrechen lassen und sie so verschoben, dass die Bruchkannten

kilometerhohe Steilwände bildeten. Ein schroffes Voralpenland war so entstanden. Das ideale Terrain für einen Traillauf.

86 km sollte der Trail lang sein. Die Vorjahresergebnisse ließen aber Anderes erahnen. Auch die Höhenangaben von 4500 zu erklimmenden Höhenmetern waren mit dem Profil im Internet nicht ganz stimmig. Es war also mit mehr zu rechnen. Aber auch dies konnte mich nicht mehr abschrecken. Bei der Länge und Höhenmeterzahl war die Veranstaltung eh einer Disziplin jenseits des reinen Laufens zuzuordnen. Man lief einfach soweit es ging. Der Rest wurde marschiert. Bisher hatte ich so etwas vermieden. Jetzt wollte ich es mal ausprobieren.



Der Start war morgens um fünf Uhr. Es war noch dunkel. Das hielt den Veranstalter aber nicht davon ab, uns 350 Wagemutige direkt auf steinige Bergtrails zu schicken. Es ging hinauf. Auf vier Kilometern waren rund 600 Höhenmeter zu erklimmen. Eine endlose Lichterkette zog sich in unzähligen Serpentinaugen den Berghang hinauf und leuchtete mit den Sternen um die Wette.

Dann folgte der vermeintlich flachste Abschnitt der Strecke. Rund 8 km lang schlängelte sich der Pfad entlang steil abfallender Bergflanken. Über uns türmten sich zwei- bis dreihundert Meter hohe Felswände auf. Unter uns lag tiefe Dunkelheit. In weiter Ferne, scheinbar senkrecht, rund tausend Meter tiefer waren die Lichter kleiner Dörfer und Gehöfte zu erkennen. Fehlritte durfte man sich nicht erlauben.

Bei der Ausrüstung war ich krasser Außenseiter. Weder hatte ich die obligatorischen Salomon-Trailschuhe an, noch besaß ich einen Trinkrucksack. Auch Stöcke schleppte ich keine mit mir herum. Und selbst in Punkto Lampe schlug ich meinen eigenen Weg ein. Diesen leuchtete ich mir nämlich, wie vor 30 Jahren in Biel mit einer Handtaschenlampe aus. Eine Stirnlampe hatte ich zwar auch dabei, diente aber eher als Reservelampe. Zwei Halbliter Flaschen und Energieriegel fanden im traditionellen Hüftgurt ihren Platz. Auf den Schultern bzw. am Rücken einem Rucksack zu tragen kam mir nicht in den Sinn. Bei den Schuhen

machte ich auch keine Experimente. Gute Straßenlaufschuhe mit griffiger Sohle waren - sofern es trocken blieb - das Beste.

Die Verpflegung machte mir am meisten Kopfzerbrechen. Wie verpflegt man sich bei mindestens zwölf Stunden Renndauer? Energieriegel, wie bei kürzeren Trails scheiden aus. Einmal mit zuckerhaltigen Riegeln angefangen, musste man alle viertel Stunde nachschieben, um ein Absinken des Blutzuckerspiegels zu verhindern. Nach spätestens zehn Riegeln fängt der Magen



an zu rebellieren. Da der Körper beim langsamen Tempo nicht ständig versorgt werden muss, beschloss ich jeweils nach drei und sechs Stunden eine größere Mahlzeit zu mir zu nehmen. Dies funktionierte auch. Ich kam zu diesen Zeiten an den ersten beiden Verpflegungsstationen jeweils bei Kilometer 23 bzw. 42 an. Dort gab es Brot-, Käse- und Bananenstücke, die ich dann in größeren Mengen in mich hinein futterte. Dazu gab es zumindest an der ersten Station einen Beutel vorgekochten Reis. Diesen mitzunehmen war eine gute Idee. Auch der Käse bekam mir gut. Er beruhigt den Magen. Bei den beiden noch folgenden Verpflegungsstationen gab es leider weder Brot noch Käse.

Die Kilometerangaben stimmten offensichtlich wirklich nicht. Trotz relativ normalen Laufens brauchte ich bis Kilometer 50 sieben Stunden. Das konnte nicht stimmen. Ich hatte bisher mindestens zehn Kilometer mehr zurückgelegt.

Die An- und Abstiege waren meist extrem steil. Es ging über Skipisten, entlang von Skisprungschanzen und, wenn kein Pfad vorhanden war, auch schon mal quer durch den Wald den Hang hinauf. Richtig brutal wurde es jenseits der sieben Stunden Marke.



In direkter Abfolge erklommen wir 600 Höhenmeter durchliefen ein 800 m tiefer gelegenes Tal und Stiegen anschließend wieder 1050 m hinauf. Verteilt war das Ganze offiziell auf nur gut 13 km (!!!) Länge. Fast drei Stunden brauchte ich für diesen Abschnitt. Es sollte der letzte Abschnitt sein, den ich vernünftig vorankam.

Den mit 1901 m ü. NN höchsten Punkt erreichte ich nach knapp zehn Stunden. Jetzt ging es bergab (im wahrsten Sinne des Wortes). Das Umschalten auf den Abwärtsgang funktionierte nicht mehr. Die Beinmuskulatur wollte nicht. Dies war kein Wunder, denn die steilen, langen Bergabpassagen war die sie nicht gewohnt. Darüber hinaus fing der Magen an zu rebellieren. Irgendwie, d. h. im

418 - LENNARTZ Bunkhard(M)

Schnecken tempo, schaffte ich es dann doch bis ins Tal. Von hier wären es noch 7 km in der Ebene bis zum Zielort gewesen. Die zwölf Stundengrenze konnte ich noch schaffen. Der Zielort war schon zu sehen.

Aber wo war der letzte Zacken im Streckenprofil geblieben? Er kam noch. Erbarmungslos wurden wir nochmals knapp 500 Höhenmeter den Hang hinauf und wieder heruntergeschickt. Was soll es: Die Landschaft war so schön, da konnte man ruhig noch eine Stunde Spazieren gehen. Nach dreizehn Stunden durfte ich dann die mindestens hundert Kilometer lange und mit rund 5000 Höhenmetern gespickte Rund beenden.

Von den 331 Startern kamen laut Ergebnisliste rund Hundert nicht ins Ziel. Warum die Ausfallquote so hoch war, kann ich nicht erklären. Ob ich dieser Disziplin nochmals nachgehe, wage ich zu bezweifeln. Laufen, so weit wie möglich, und den Rest gehen, liegt mir nicht wirklich. Außerdem sollte ich mich für einen solchen Fall vorbereiten. Läufe bis maximal drei Stunden reichen wohl kaum. Dennoch wird der nächste Traillauf kommen und der wird lang und steil. Aber nicht so lang und nicht so steil, dass man ihn nicht komplett durchlaufen kann.

Arrivée			
Place	Temps Course	Place Cat	Place Sexe
34	13:02:15	12	33

Intermédiaire : Corrençon - 23 km - 23 Km.				
Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.
39	03:01:45	7.59 km/h		

Intermédiaire : Méaudre - 43,5 km - 43,5 Km.				
Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.
35	05:40:55	7.66 km/h	02:39:10	7.73 km/h

Intermédiaire : Autrans - 48 km - 48 Km.				
Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.
34	06:45:26	7.1 km/h	01:04:31	4.18 km/h

Intermédiaire : St Nizier - 62,5 km - 62,5 Km.				
Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.
27	08:46:03	7.13 km/h	02:00:37	7.21 km/h

Intermédiaire : Lans - 71,6 km - 71,6 Km.				
Place	Temps de course	Moyenne Cumulée	Temps Intermédiaire	Moyenne Inter.
28	10:55:24	6.55 km/h	02:09:21	4.22 km/h