



SwissIronTrail T214 / 28. bis 30. Juli 2017

214.4 km | +/- 11030m

Gemäss Ausschreibung: Ultra-Running-Event, bei dem Abenteuerlust und Grenzerfahrung im Vordergrund stehen:

- Lange autonome Abschnitte in hochalpinem Gelände
- Gezielte Verpflegungsstellen mit grösserem Angebot (5 vua 25km)
- Zeitmessung mit Chip und sporadischen Zwischenzeiten – ganzzzeitliche Überprüfung mittels Tracking
- Stöcke erlaubt

Der IronTrail erfordert eine gute, genaue Vorbereitung sowie Trail-/Ultra-Erfahrungen, da weite Strecken in hochalpinem Gelände autonom (vielfach alleine, Tag und Nacht) gelaufen werden. Zur Verfügung stehen zwei DropBags (Gepäckstücke), die in Samedan (KM 66) und Savognin (KM 148) deponiert werden können. Somit Start-/Pflichtausrüstung mit Kleidung (Ersatz, Kalt, Regen, Nacht, Lampe, Handy, Tracker), Notfallutensilien und Verpflegung sowie zwei Mal die Gelegenheit, in Samedan und Savognin zu tauschen und aufzuladen. Ich mag die Herausforderung der Planung und verzichte bewusst auf Begleitung/Betreuung. Was ich dabei – oder hinterlegt – habe, muss reichen (ich kann also nicht Sachen per Handy und unterwegs an die Strecke befördern lassen).

Packliste für Rucksack und 2 DropBags:

IronTrail 2017 – T214

Start / Davos KM 0	Drop 1 / Samedan KM 60	Drop 2 / Savognin KM 140
Winos 8, Led (unser) (Pant)	Speckdross art	Speckdross un
Rucksacke, 2 Handchen (1 eluete)	Kurze Foclen	X-Tones KM (Wedel)
Stöcke, Handschuhe, Pflaster (6)	Langschif	Lampenbatt
Uw, Out, Karte, 4 Batterien	Strotelnit	Langhose, Langschif, Strotelnit
Handy, 4 Tasse, Kahl Speckdross	6-4er, ? Kapp	Langsack, 6-4er
Bionic foles, Hose, Langschif, Strot d	Sommer oim	
(Bionic 2, Kammolle, 6-4er, 1/2 Hosi)	Plastiksack	Sommer oim, Dio,
Regenjacke, Pellerine, Kelle Kapp, Handschuhe	Pellerine	Fahnpuste / Bier
Medis, Verband, Pflaster, Klein	Kellridstrack	Batterien (4)
son. artikel, Sommerbunt, Sommeroim		Plastiksack, Pellerine
		Vanilin
		Kellridstrack
1/2 (30x30), 10 Magwe, 5 Tarts	24 Gels, 7 Biegel, Bänqeli	20 Gels, 7 Biegel, Bänqeli
16 Gels (4/10) + 6 Biegel + 2 Brostfr	4 Tasse, Kaugummi	5 Magweissin, 4 Tarts
Karte (Kaf) + Transfructus	Karte, Transfructus	2 Brostfr, Stots
Kaugummi	5 Brostfr	Transfructus, Kaugum
Kopferwe, Nadel, Messer, Kugeloch	5 Magweissin	
Halbtax, Geld, 20-, Bagg		

1 Gel, Transfructus, Boman
Pöschel

Auslegeordnung/Packung (Beispiel DropBag Samedan – wie immer lieber zu viel als zu wenig):



Anreise am Donnerstag-Nachmittag per SBB/RHB – alles dabei, vorgepackt. Schnell ins Hotel, dann zu Fuss ins Kongresshaus zur Registration vor 19 Uhr, dann zurück ins Hotel. Alles packen und bereitlegen für den Morgen:



Start um 4 Uhr bei der Vaillant-/HCD-Halle (1.5 Kilometer vom Hotel). Versuch, vorher noch 3 bis 4 Stunden zu schlafen – aber nicht verschlafen! Um 2:20 Uhr auf, alles montieren, 3:20 Uhr aus dem Hotel (es regnet, somit bereits Nass zur Strecke ;-). Dabei Rucksack, Stöcke, 3 Dropbags (Samedan, Savognin, Davos/Ziel).

Startschuss im Dunkeln und gemeinsam mit knapp 100 Personen Richtung Dürrboden/Scalettapass – wie immer eher zu schnell, aber endlich geht es vorwärts... KM12 (da waren wir noch frisch in Kopf und Beinen):



Ab ca. 5 Uhr wird es heller, Lampe bald aus, dafür Stöcke vom Rucksack runter – Anstieg Scalettapass, 600 Höhenmeter auf 4 KM, ein herrlicher Tag meldet sich mit Morgenröte an. Gleich wieder runter (in einer Gruppe, zu schnell, Achtung!!! Krämpfe kündigen sich bereits an...) und grad wieder rauf zur Keschhütte auf 2600 Metern – KM 26. Wie immer, Bouillon (Salz) trinken, Wasser auffüllen, Müll entsorgen. Ohne Pause weiter auf den 10-KM-Abstieg (-1250 Meter) nach Bergün, KM 36. Ein Arzt spricht dich kurz an – alles OK? Ja, natürlich...

Die Krampf-Ankündigungen kenne ich und kann ich gut kontern mit Salztabletten, diese wirken binnen Minuten (auch wenn es nur psychologisch wäre – Magnesium habe ich auch dabei, Salz schätze ich aber sinnvoller ein).

Schöne Streckenführung Richtung Preda mit RHB-/Albula-Viadukten – **erster** richtiger Verpflegungsposten bei Naz (KM 42! 1 von 5 alpinen Marathons geschafft...). Ab hier läuft man bereits viel alleine – das Feld zieht sich in die Länge. 1000 Meter-Aufstieg von Bergün durch Wald und über Albulatal nach Fuorcla Crap Alv (2500 Meter), wilder Übergang vom Albulatal ins Engadin – sowie steil und technisch anstrengend sofort 600 Meter runter ins Val Beverin.

Entlang des Beverins führt eine Kiesstrasse, viele Biker. Ich war gut unterwegs – mental kein Problem, Motivation und Kraft vorhanden, Verdauung in Ordnung (viele hatten Probleme). Dann leider dumm bei KM 58 am Beverin den linken Fuss umgeknickt – auf ebener, breiter Schotterstrasse. In einer Kurve kamen 3 Biker von hinten und bremsten, als sie mich sahen. Ich erschrak und schon geschehen! Fuss umgeknickt! Aus und vorbei schiesst durch den Kopf!?! Es schien aber alles OK und ich lief nach einem kurzen Check eigentlich schmerzfrei weiter (das passiert ja auch sonst ab und an).



Über Bever geht es nach Samedan (um 13:30 Uhr eingetroffen, geplant 15 Uhr) – erster Dropbag, alles tauschen/auffüllen, 45 Minuten Pause und weiter. Entlang Flugplatz – sehr heiss und nun wieder rauf auf 2454 M.ü.M. – Muottas Muragl! Wunderbarer Blick ins Oberengadin mit den Seen. Kurzer Abstieg und deftige Gegensteigung hoch zur Segantinihütte. Wenig Wasser auf Südseite; darum Flaschen im Bach vor dem Anstieg aufgefüllt. Und wieder runter – von 2700 in 4 KM auf 1800, Pontresina – 17:30 Uhr. Verpflegungsposten unter einer zugigen Brücke – also gleich wieder weiter.



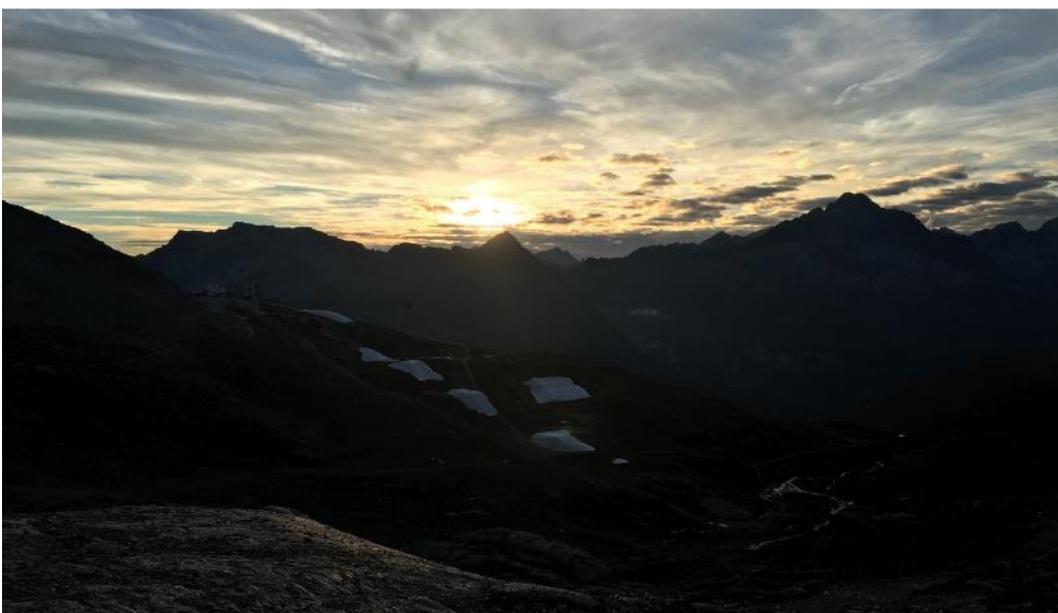
Fuss hält, keine Schmerzen. Natürlich agiere ich links aber vorsichtig. Nun folgt ein Highlight der Strecke. Zügig ins Val Rosegg hiken – die Beine fühlen sich frisch an, Gletscher vor sich. Der Akku der Uhr ist am Ende – mit Powerpack lade ich die Uhr während des Laufes am Arm auf, ebenso das Handy im Anschluss. Die Ausrüstung bewährt sich im Voll-Einsatz (natürlich im Vorfeld getestet).

Giftige Steigung auf den höchsten Punkt der 214 KM – Fuorcla Surlej, 2750 Meter... Blick runter ins Val Rosegg:



Wir sind zu dritt unterwegs – dann nur noch zu zweit Richtung Sonnenuntergang um 21 Uhr. Nach der Passhöhe sind es noch gut 2 Kilometer bis zur Station Murtel, wo einsam 2 Damen uns empfangen – und mir nebenbei den Reissverschluss am Rucksack reparieren...

Fast möchte man bleiben – Abendröte auf 2700 Meter, absolut friedliche Stimmung. Rund 90 KM geschafft, alles gut. Einfach abwärts muss ich seit KM 50 aufpassen, das rechte Knie beginnt bei zu schnellem Abstieg zu stechen. Blick auf Murtel (links):



Meine nun 3 Kollegen gehen schneller runter – ich bin also auf dem langen Abstieg nach Sils (der See kommt einfach nicht näher) alleine unterwegs. Den Mond und die Sterne als Begleitung – eine wunderbare, angenehme Nacht. Nun bereits gegen 20 Stunden unterwegs.

Plan: In Maloja mache ich Pause. Leider zieht sich der Weg in die Länge, nicht am Ufer des Sees entlang – sondern auf und ab, ca. 7 Kilometer im Wald. Ich hole Johannes aus Bonaduz ein – ich war schneller auf Surlej, er schneller in Sils. Nun geht bei ihm nichts mehr, übel und keine Energie. Er benötigt auf Nachfrage keine Hilfe/Unterstützung/Begleitung/Medis und bittet mich, weiter zu ziehen.

Endlich Maloja. Will nun eine Pause machen, Power-Nap rund 30 Minuten (vor Tiefschlafphase wieder weiter) – und verlaufe mich, muss zurück, nun nagt es. Und am Gegenhang sehe ich Lichter steil nach oben gehen... dort geht es wohl weiter...

00:30 Uhr in Maloja, KM 106, Halbzeit in rund 20 Stunden! Spüre Druckstellen an den Fusssohlen und gehe zu den Samaritern, die Füße präventiv zu tapen. Socken aus – der Knöchel ist OK, keine Schwellung, keine Schmerzen. Als ich in den Aufenthaltsraum komme, viel Betrieb; die Teilnehmenden vom T133 aus St.Moritz sind eingetroffen. Johannes aus Bonaduz sitzt im Essbereich mit einem Kübel vor dem Gesicht – ich gehe in den Ruheraum. Johannes kurze Zeit später ebenso, er hofft, der Magen beruhige sich... Schlafen unmöglich.

Kurz vor 2 Uhr – und wieder voll motiviert und gestärkt – nehme ich den Aufstieg zum Pass Lunghin in Angriff – 850 Höhenmeter auf 4 Kilometer, viele Kollegen vom 133er unterwegs. Die Strecke ist sehr gut mit Kindergartenstreifen ausgestattet, ebenso haben die Organisatoren LED-Lampen montiert. Runter zum Kontrollposten beim Septimerpass und in den Gegenhang sowie rauf auf Forcellina und in all die Steine. Langsam beginnt der Tag, Morgenröte und sehr schwieriger, technischer Abstieg Richtung Bivio (rutschig, grosse Tritte und lose Steine – zum Glück habe ich Stöcke dabei) – bereits über 24 Stunden in den Beinen...



Gute Stimmung in Bivio – Kurzpause um 7 Uhr und weiter Richtung Savognin. 2 knackige Anstiege mit Murtér und dem Kanonenpass sowie dann langer, aber nicht schwerer Abstieg über Alp Flix. Schotterstrasse, ziemlich flach. Versuch, zu laufen/joggen...

Dann kamen die Schmerzen Richtung Schienbein ab KM 130, bei jedem Schritt, immer stärker, es war mir klar – dass dies schwierig werden würde... die Strecke bis Savognin zog sich in die Länge, auf und ab, Wald, vor Tinizong noch in ein Tal rein und wieder raus – obwohl man ständig bereits Savognin sieht. Die Zuversicht wich – ich wurde auch immer langsamer. Hans-Jürgen aus Deutschland (T133) war mit mir unterwegs – er hat Knieprobleme und für ihn passte das Tempo ;-)

Ich hatte seit KM 130 über zwei Stunden Zeit unterwegs und lange mit mir gerungen bis Savognin – zum Arzt oder einfach weiter und nichts sagen... endlich beim grossen Etappenziel Savognin, hier wartet der zweite DropBag mit Essen, Ersatzbatterie, Zahnbürste usw...

Ich geh dann schlussendlich zum Arzt, Hans-Jürgen schläft im Sitzen ein. Der Fuss sah von aussen nicht geschwollen aus – ohne Kompressions-Socken ging er aber sofort auf wie ein Ballon. Der Arzt war gegen weiterlaufen und gab mir fünf Minuten Zeit, mich zu entscheiden: Selber Tracker nach 148 KM abgeben und Nummer abziehen – oder Ausschluss durch die Rennleitung... es gab keine Optionen.

Aber es war mir auch klar, dass es nicht mehr geht – keine Diskussion. Du kannst nicht 66 KM weiterhumpeln über Riom, Tiefencastel, Alveneu, Lenzerheide, Arosa, Davos – 3500 Höhenmeter rauf und runter über Urdenfürggli, Hörnlihütte, Weisshorn usw... ich wusste von 2016 ja, was kommen wird... – also fertig und aus.



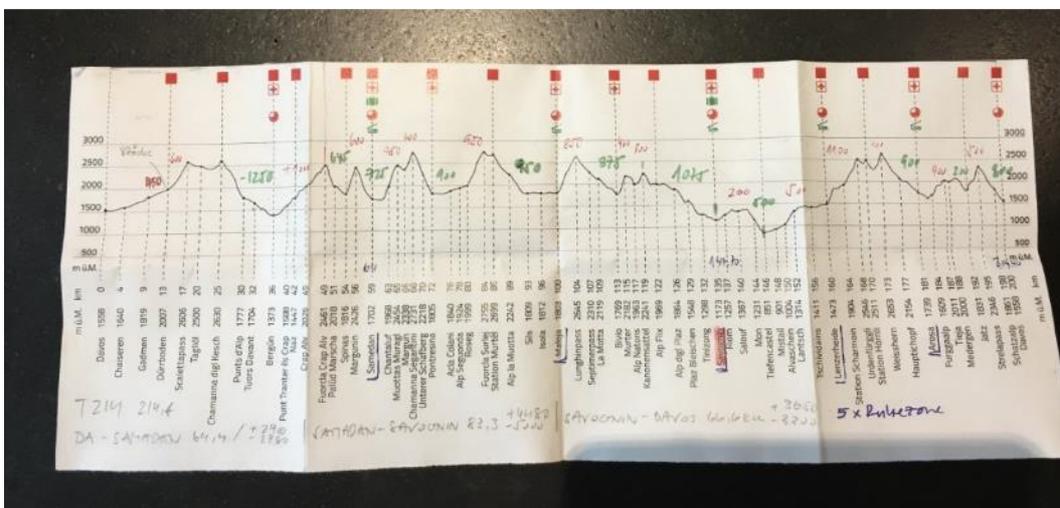


Der Moment war unendlich traurig und emotional, fertig nach knapp 33 Stunden – aber man möchte ja auch in Zukunft noch Freude am Laufsport haben.

Hans-Jürgen erwachte und entschied, ebenso aufzuhören. Nun lieber Ferien in Italien ;-). Glück im Unglück für mich. Es wäre ohne Begleitung, müde und humpelnd anstrengend geworden: Vom Spital Savognin via Bus nach Tiefencastel und per Zug nach Davos – zu Fuss zum Start, dann ins Hotel, dann mit allem dem Material auf den Zug nach Hause. So holte uns die Frau von Hans-Jürgen und nach der Sammeltour ging ich ins Spital Davos zur Sicherheit -> Röntgen, nichts gebrochen, 1 Band überdehnt allenfalls angerissen. 6 Wochen Schiene, mal sehen - jetzt steht eh Regeneration an...

Um 20:44 Uhr holt mich Sabine in Buchs am Bahnhof ab – Abenteuer over.

Bis Savognin – rot markiert – ging die Reise:



Der Irontrail ist extrem streng und schwierig, ständig vom Tal rauf und gleich wieder runter, keine einfachen Steigungen/Abstiege (die Strecke gibt es nun im Internet bereits auch als zweiwöchige Wanderung). Aber aus meiner Sicht ist es das absolut beste Lauf-Erlebnis mit all den Extremen von Vorbereitung, Ausrüstung, Strecken, Herausforderungen, Teilnehmenden...

Die Vorbereitung (Material/Verpflegung/Organisation) war sehr intensiv, es hat/hätte aber alles geklappt. Von 98 gemeldeten Teilnehmern kamen 45 ins Ziel. Ich war der viertletzte, der aus dem Rennen schied. Man sagt auch, wer in Savognin ankommt, schafft es...

Ich hatte noch 28 Stunden für die 67 KM zur Verfügung, war an 25. Position. Für mich war immer klar, dass ich die 214 KM packe – mental keine Probleme, Kraft/Kondition nie ausgegangen, Magen und Verdauung fühlten sich während der Veranstaltung besser als vorher an... Schade, aber ein kurzer Moment am Freitag-Mittag wirkte sich ab Samstag-Vormittag verheerend aus. Zum Glück aber nichts kaputt gemacht...

Gestartet mit 68.5 Kilogramm in Davos, angekommen mit 66 in Buchs. 128'000 Schritte am Freitag, weitere 60'000 am Samstag. Über 7500 Höhenmeter rauf, fast 8000 runter, 148 KM geschafft. Ich habe keinen Meter davon bereut...

Sonntag und Montag: Keine Schmerzen, keine Blasen, kein Wolf (Vaseline schützt die Haut), kein Muskelkater, keine Gelenkprobleme. Alles gut bis auf den geschwollenen Fuss. Füße sonst OK:



Noch zu verbessern: Beim Rücken (Unterkante Rucksack) muss Vaseline her:



Impressionen:







1. August 2017, René Lenherr-Fend