



Montreux Trail Festival – Tour des Alpes Vaudoises

MXTREME – 27. bis 29. Juli 2018 – 165 KM – +/- 12000 HM

Laufbericht / René Lenherr-Fend

Gemäss Ausschreibung: „Ultra-Running-Event ... der Lauf hat keine geraden Streckenabschnitte ...

Schwierigkeitsgrad: ★★☆☆☆ – Extrem, die Herausforderung der Saison oder des Lebens!“

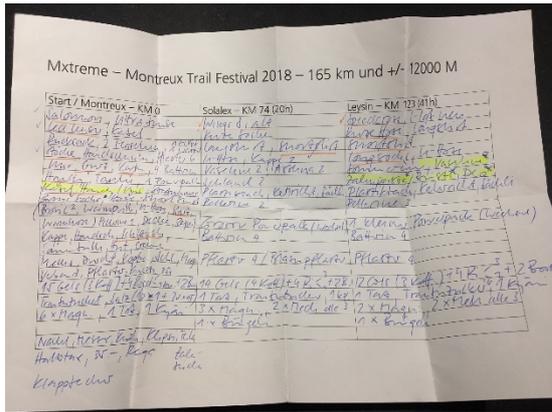
Nach dem Start am IronTrail Ende Juli 2017 über 214 Kilometer und 11000 Höhenmeter von Davos bis Davos und meiner unfallbedingten Aufgabe nach 148 Kilometern in Savognin hoffte ich auf eine Neuauflage des Laufes. Der Veranstalter baute seine Trail-Reihe jedoch komplett um. Der T214 fiel leider weg, die neuen Strecken bis 127 Kilometer sprachen mich aus verschiedenen Gründen nicht an.

Gepackt vom Ultra-Trail-Fieber suchte ich nach einer Alternative und stiess auf das Montreux Trail Festival. Durchführung parallel zu Davos ebenso Ende Juli, ins Leben gerufen 2017 von welschen Trail-Fanatikern. Ich meldete mich bereits im Dezember 2017 für die zweite Auflage des „extremsten Trail-Laufes der Schweiz“ an – 165 Kilometer und 12000 Höhenmeter von Montreux nach Montreux. Weniger Kilo-, aber mehr Höhenmeter.

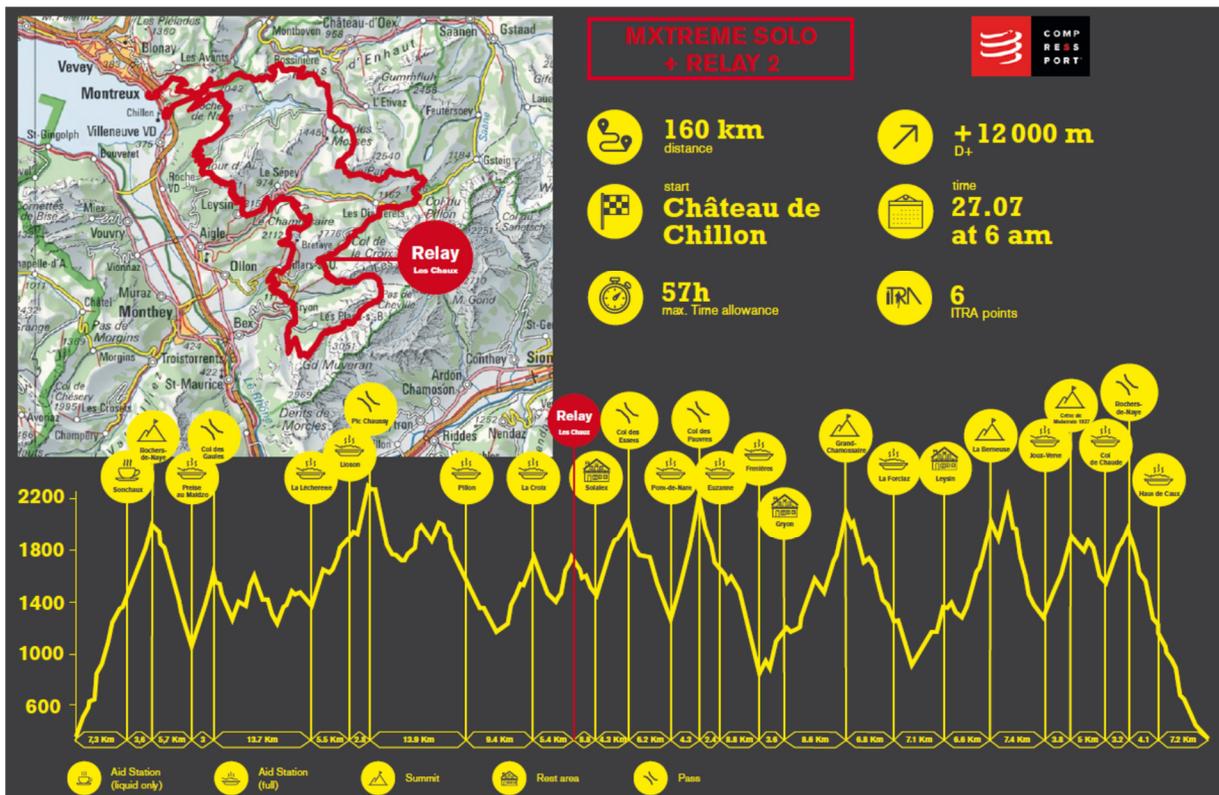
Natürlich erfordert auch dieser Lauf eine gute, genaue Vorbereitung sowie Trail-/Ultra-Erfahrungen, da weite Strecken in hochalpinem Gelände autonom (vielfach alleine, Tag und Nacht) gelaufen werden. Zur Verfügung stehen wiederum zwei DropBags (Gepäckstücke), die in Solalex (KM 74) und Leysin (KM 125) deponiert werden können. Somit Start-/Pflichtausrüstung mit Kleidung (Ersatz, Kalt, Regen, Nacht, 2 Lampen, Handy), Notfallutensilien und Verpflegung sowie zwei Mal die Gelegenheit, in Solalex und Leysin zu tauschen und aufzuladen.

Mich reizt bereits die Herausforderung der Planung – ein Abenteuer ohne Begleitung/Betreuung. Was ich dabei – oder hinterlegt – habe, muss reichen (ich kann also nicht Sachen per Handy und unterwegs an die Strecke befördern lassen). Und es kann jeweils viel Unvorhergesehenes passieren unterwegs – Wetter, Körper, Zustand, Müdigkeit. Entscheidungen müssen im Moment und vor Ort getroffen werden, mit denen ich mich dann im weiteren Verlauf des Laufes arrangieren/abfinden muss.

Packliste für Rucksack und 2 DropBags – Auslegeordnung/Packung (Beispiel DropBag Solalex):



Anreise am Donnerstag-Mittag per Zug nach Montreux – alles dabei, vorgepackt. Einchecken im Hotel mit perfekter Lage am See – zum Rennzentrum sind es 250 Meter. Registration, Kontrolle des Pflichtmaterials, Briefing für das Rennen. Gute Stimmung! Die organisierenden Trail-Freaks berichten locker über das bevorstehende Rennen und weisen auf spezielle, fordernde Abschnitte hin. Verantwortlich für die Streckenführung ist Diego Pazos, „Schweizer Trail-Runner des Jahres 2015“. Diego liebt steile Steigungen und Abstiege – so ist auch sein Kurs aufgebaut: EXTREME! Freitag wird zudem heiss; der Samstag sieht nach Gewitter aus, aber alles noch unsicher... Streckenübersicht:



Erste Erkenntnis: Deutsch spricht hier keiner; vor allem **francophone coureur** am Start (ich könnte also vielleicht sogar schnellster Ostschweizer werden ;-). Wunderschöner Abend in Montreux am See; zudem der Versuch, möglichst viel Schlaf vor dem Start zu finden – aber nicht verschlafen!

Die Nacht wird kurz, viel zu heiss im Zimmer. Um 5:10 Uhr fährt der Shuttle von Montreux nach Veytaux – Start beim **Chateau de Chillon**. Der Dudelsack spielt, Queen hallt von den mittelalterlichen Wänden. Wir werden für den Kampf durch die waadtländer Alpen eingeschworen...

Endlich geht's um 6 Uhr los – ab in den Tag und vom Schloss gleich in den ersten Aufstieg über Sonchaux nach **Rochers-de-Naye**, knapp 1700 Höhenmeter auf 11 Kilometer. Natürlich wie immer eher zu schnell gestartet... **KM 10** (noch frisch in Kopf und Beinen):



Oben als 18. angekommen, wird die Zeit genommen und schon folgt der erste Punkt des Briefings – Achtung vor dem Abstieg! Extrem technisch und schwierig (oder „sau-grusig“) mit grossen Tritten, Gras, Löchern, Wurzeln, Ästen – ich verliere knapp 15 Positionen. Wie üblich bin ich aufwärts zügig, abwärts aber sehr vorsichtig unterwegs; nur nicht die Füsse oder Knie unnützlich Gefahren aussetzen. Nach 6 KM runter folgt die erste Verpflegungsstation (**KM 17**) – wie immer Müll entsorgen, Wasser auffüllen und herzlich trinken. Am reichhaltigen Buffet bediene ich mich nicht, ausser an den Bananen. Ich setze wiederum auf eigene Malz-Gels sowie ab und an einen Power-Riegel, zudem isotonische Getränke und vor allem Wasser. Ich trinke am Freitag über 10 Liter...

Der nächste bissige Anstieg wartet. Zum **Col des Gaules** – 600 Höhenmeter auf 3 Kilometer, einfach gerade den Grashang rauf. Hinten wieder runter. Auf- und Abstiege wechseln sich nun ab, 17 autonome Kilometer bis zur nächsten Ravitaillement complet (Verpflegungsposten).

Mir liegen Ultra-Läufe, muss aber jeweils zuerst in das Rennen finden. Mentale Krisen kenne ich kaum. Falls doch, dann eher in der Startphase. Im ersten Aufstieg dachte ich mir, ob ich wirklich Lust auf das Ganze habe; Zweifel, ob ich dies echt schaffen kann – oder besser gleich aufhöre... Aber bereits jetzt als erster „den Pickel verwerfen“ geht ja auch nicht... je länger die Distanz, desto ruhiger wird man. Das Feld zieht sich auseinander, etwa gleich starke Teilnehmende laufen gemeinsam und stützen sich.

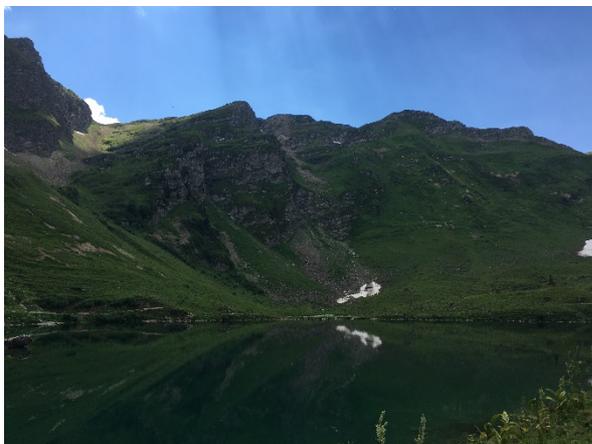
Bei **KM 21** kündigen sich erste Krämpfe an! Mist...! Bei **KM 28** habe ich den ersten Krampf, stechend im rechten Oberschenkel; es bleiben ja nur noch 135 KM bis Montreux... ich kann den Krampf zum Glück selber lösen und bin nun aber gewarnt. Sofort-Massnahme: Salz und viel Wasser. Ich vermute, dass ich während der Nacht im Hotelzimmer bei über 30 Grad zu viel Flüssigkeit verloren habe...

Bei **KM 30** klemme ich mir den Finger an einem Kuh-Gatter ein – nun kenne ich auch das spannende welsche Patent. Ein blutunterlaufener Fingernagel bleibt. Nicht die ruhige Startphase, die ich mir vorgenommen hatte. Verpflegungsposten **La Lécherette** nach **34 Kilometer** erreicht, Cola erfreut und motiviert. Auch erste Kollegen ohne Schuhe getroffen – Bänder im ersten Abstieg gerissen, Ende :-)

Frisch gestärkt und bei Mittagshitze in den Aufstieg zum **Pic Chaussy**, 1000 Höhenmeter auf knapp 8 Kilometer ohne Schatten. Läufer passiert, die sich übergeben. Am späteren Nachmittag werden bereits rund 30 Prozent der total 115 Gestarteten aufgegeben haben. Die Trails und Wanderwege sind weiterhin sehr technisch und schwierig. Hier dürfen wir rauf – dann rechts halten (**allez les coureurs!**):



Tolle Stimmung beim **Lac Lioson**, Alphornklänge und Verpflegung – zudem erstmals motivierende Wanderer, mit denen wir die Wege rund um den See teilen.



Der steile Aufstieg führt auf den **Pic Chaussy** – ebenso eine Schlüsselstelle gemäss Briefing vom Vorabend – es gilt einen ca. 2 bis 3 Meter breiten Grat zu traversieren, rechts und links geht es über Felsen runter... es wird aber noch schlimmer kommen.

Auf dem Weg zum Pic Chaussy – **KM 40**:



Der Abstieg durch die Lawinenverbauung auf langem, ungeschnittenem Gras ist anstrengend, knapp **10 Stunden** in den Beinen ohne Pause. Und ich bin gewarnt: Bereits beide Füße rund 3 x verknackt, aber glücklicherweise nicht brachial wie vor einem Jahr. Bis jetzt habe ich keine „Reiss-Geräusche“ der Bänder vernommen. **Hoffentlich halten die Füße durch.** 2017 starteten erst rund 70 Kilometer nach dem Vorfall die Schmerzen, die mich zur Aufgabe zwangen... jetzt **noch 125 Kilometer**. Alles gut soweit. **Ich bin nun viel alleine unterwegs.**

Sympathisch: Eine ältere Frau auf der Alp versorgt uns mit frischem Quellwasser; es ist auch hier in den waadtländer Bergen sehr trocken. Ein Brunnen ist jeweils ein Geschenk; Mütze eintauchen, Flaschen füllen, 1 Liter gleich trinken... Ich laufe auf zwei Kollegen auf, mit denen ich die nächsten zwei bis drei Stunden unterwegs bin – meistens schweigend und jeder für sich. **Aufstiege**, die mir zu denken geben: *Wer mag und nutzt überhaupt solche Wege?* Ohne Kehren den Berg hoch, einfach Höhenmeter fressen. Kein Wunder, treffen wir praktisch niemanden den ganzen Tag...

Abstieg zum **Col de Pillon**, Mama ruft an – man muss ja im Rennen erreichbar sein, sofern Netz... Ein wunderschöner, heisser Wandertag neigt sich dem Ende zu. Nun geht es runter nach **Les Diablerets**. Der **Wolf** kündigt sich an, dafür keine **Krämpfe** mehr. Aber **Blasen**-Gefahr. Ich „doktere“ präventiv selber an den Füßen rum, bei **Kilometer 34** und **56** – ziehe die Socken nur soweit aus, wie nötig – Pflaster auf die verschwitzte, dreckige Haut. Der Kompressionsstrumpf hält alles schön zusammen.

Weiter auf und ab nun mit Ziel **Solalex**, wenn möglich bei Tageslicht; **KM 74**, bald Halbzeit und der erste DropBag. Noch keine längere Pause gemacht oder mal abgesehen. Bei **Les Chaux** wird nochmals die Pflichtausrüstung vor dem Eintritt der Nacht kontrolliert. **Solalex** erreicht **um 21:30 Uhr**, benötigte grad noch keine Lampe. Nun Bouillon trinken und Kleider wechseln, Essen auffüllen, Stirnlampe montieren. **Über 15 Stunden** unterwegs. Nun mal 20 Minuten absitzen und ausschauen. Entscheidung zu treffen: *Schlafen oder ab in die Nacht?*

Ich entscheide mich für „weiter“. Gemeinsam mit drei Kollegen, die ich bis zum Ende immer wieder für Teilstrecken treffen werde. Wir werden vom „Blutmond“ und der Jahrhundert-Finsternis begleitet...

Absolut eindrücklich. Wir laufen in einem Tal ohne Zivilisation hoch, nur wir und der Mond. Wenn ich gewusst hätte, was nun folgt, hätte ich vielleicht doch besser in **Solalex** geschlafen...

Col des Essets rauf, runter nach **Pont-de-Nant**. Bin unterwegs mit einem erfahrenen Fuchs aus dem französischen Jura – er hat bereits alle sechs Mont-Blanc-Trails gemacht, ebenso den italienischen „Tor des Geants“ über 320 Kilometer, WOW! Und nun geht er vor dem nächsten Anstieg schlafen...

Wir müssen den **Col des Pauvres** überqueren, sind noch zu dritt. 1000 Höhenmeter auf 4 Kilometer. **20 Stunden** in den Beinen, **85 Kilometer** total. Einen vierfachen Espresso-Shot eingeworfen. Was jetzt folgt, ist der Horror; so etwas hatte ich noch nie erlebt. Bereits der Einstieg ist ein wüster Wanderweg im Wald, ein stockdunkles „Getorkel“ aufwärts. Dann erinnere ich mich an das Briefing vom Vorabend und an einen Laufbericht aus dem Vorjahr... um **1 Uhr** nachts steigen wir einen begrasten, buschigen Pfad auf einem Grat Richtung Pass hoch. Links und rechts lässt sich erahnen, dass es runter geht. Seile folgen, wir kraxeln ohne Schlaf und mitten in der Nacht über grosse Felstritte hoch! Grenzwertig. Von oben leuchtet endlich ein Helfer auf Tritte und Griffe; fast den Grat geschafft. Total fünf Personen sind zur Unterstützung bis zum Pass im Einsatz! Kaum sind wir vom exponierten Bereich runter, geht es über ein Feld mit Steinblöcken und Löchern zum höchsten Punkt. Wir werden durch das Steinfeld begleitet (follow me...) – teils auf allen Vieren. *Wer geht hier schon freiwillig durch – auch bei Tageslicht?* Oben angekommen, muss ich mich erst mal hinsetzen – der Vollmond empfängt mich. „**42 est arrivé**“ wird per Funk durchgegeben, die Zeit genommen. „**Col des Pauvres**“ ist der Begriff, bei dem alle Läufer am Samstag den Kopf schütteln. Es ist komplett verrückt, während der Nacht und in einem solchen Zustand diese Passage zu absolvieren. Aber es gab auch kein Umkehren mehr...

2,5 langsame, nicht enden wollende Kilometer alleine runter zur nächsten Verpflegungsstelle. Nur nichts kaputt machen. Jetzt brauche ich Schlaf. Ich merke jeweils, wenn der Punkt definitiv gekommen ist für ein „Powernap“. Wenn Koordination und Konzentration merklich nachlassen, hilft nur noch hinlegen. Coole Stimmung bei **Euzanne** erwartet mich. Aufgestellte Crew und 80er Hits in voller Lautstärke. Eine Bouillon und dann nach über **22 Stunden** auf dem Trail für **30 Minuten** in den für „Notfälle“ bereit stehenden Schlafsack vor Ort.

Ich nicke bei Cindy Lauper weg und werde bei Simple Minds wieder geweckt. Mein Kollege vom französischen Jura übernimmt den Schlafsack. Für mich startet ein neuer Tag! Was eine halbe Stunde Ruhe ausmachen kann. Ich bin wieder motiviert, alles fühlt sich frisch und ausgeruht an. Gemäss Wetter-Update regnet es ab halb 11. Jetzt ist es **5 Uhr** – die Nacht überstanden, jeweils ein schöner Moment. Stirnlampe runter.

Rund **2 Kilometer** später sehe ich die italienische Kollegin am Strassenrand liegen – sie braucht jetzt eine Pause. Es geht runter auf 850 Meter – dann rauf auf **Gryon**, mein nächstes Ziel: **100 Kilometer!** **6:50 Uhr:** Ich bin bereits mitten in einem Gewitter, zum Glück im Wald und nicht auf dem Col des Pauvres!!! Gemeinsam mit Kollege Thierry sitze ich unter dem Vordach einer Jägerhütte. Rund 45 Minuten verstreichen. Die Rennleitung ruft an und fragt, wo ich stecke – noch 20 Minuten vor dem Verpflegungsposten. Sehr gut; sie suchen einen anderen Teilnehmenden...

In **Gryon** bin ich um ca. 9 Uhr – somit **101 Kilometer und 7600 Höhenmeter geschafft in 27 Stunden** – bis jetzt knapp 30 Minuten Schlaf. Neue Wetterinfo: Regen/Gewitter ab 11:30 Uhr. Sie stecken somit die Strecke um, runter von den exponierten Lagen beim **Grand-Chamossaire**. In **Gryon** startet das 64 Kilometer-Rennen bis Montreux – aufgrund der Wettervorhersage mit Gewittern aber erst um 16 statt bereits um 10 Uhr.

Für mich geht es aber weiter. Die Strecke führt am Start des 64 Kilometer-Laufs vorbei. Frenetischer Applaus der wartenden Läufer für uns 165er – tut gut. Aufgrund des Gewitters sind die Gras- und Erd-Trails nun glitschig und matschig.

Starker Regen setzt um 10 Uhr ein und dauert bis 15 Uhr. Welch Gegensatz zum Freitag. Schuhe und Socken sind binnen Minuten durchnässt. Blasen vermute ich nun auch an den Fersen. Die Nässe lässt die Fusssohlen zusätzlich aufweichen...

Ich treffe im Dauerregen in **La Forclaz** ein, **Kilometer 117** – zwei Drittel der Strecke sind geschafft. **Rennunterbruch!** Keine Ahnung, wann oder ob überhaupt ein Re-Start erfolgt. Wir sitzen frierend da – in rund 8 Kilometer liegen unsere trockenen Sachen in **Leysin** bereit. Die Rennleitung lässt uns somit im Regen weiter, trotz Unterbruch. Nach ein paar Matsch-Passagen und knackigen Anstiegen bin ich in Leysin – und das Wetter sowie die Stimmung bessern sich.

Das Rennen geht **um 16 Uhr weiter!** Ich ziehe mich um – trockene Kleider. Eigentlich hätte ich auch trockene Socken und Schuhe hier... ich entscheide mich aber für „never change a winning team“. Behalte die nassen Socken an (die trockenen Schuhe wären nach ein paar Minuten wiederum durchnässt – zudem glaube ich nicht, dass ich trockene Kompressionssocken über die Blasen anziehen könnte). Einzig die Blase an der linken Ferse lasse ich hier vom Podologen professionell behandeln (ziehe aber die Socke nicht ganz aus). Vielleicht auch ein Fehler. Die Ferse schmerzt im Anschluss bis Montreux bei jedem Schritt intensiver als vor der Behandlung...

Die Sonne lugt hervor und motiviert. Von **Leysin** geht es ab in den Samstag-Abend. Auch eine schöne Situation – Wochenend-Stimmung, wieder besseres Wetter, Ziel Montreux. **Noch 39 Kilometer.** Zuerst rauf auf **La Berneuse**, oberhalb **Leysin** – mal ein schöner Wanderweg und Live-Musik von unten. Pablopolar spielen zum Konzert auf...

Rauf geht weiterhin zügig, abwärts wird langsam zur Qual – ich habe von den grossen Tritten Muskelkater in den Oberschenkeln, die Stöcke sind für mich Gold wert. Ich bin seit **Leysin** alleine unterwegs, abwärts schwindet die Motivation. Es geht nochmals 800 Meter runter – über einen Bach und dann wieder 650 rauf. Wir sehen bereits lange den **Genfersee**, bis Montreux folgen aber noch 3 massive Anstiege. Ebenso merke ich, dass eine Pause nötig wird. Bei **Joux-Verte** schlafe ich 30 Minuten in einer Jägerhütte – jetzt ist es **Samstag-Abend 22 Uhr. 40 Stunden** unterwegs, total knapp 1 Stunde Schlaf, **Kilometer 138.**

Ich muss in die zweite Nacht. Müde aber gewillt, nach Montreux durchzuziehen. Es folgen wiederum schwierige Passagen (immer im Dunkeln!). Aufgrund des starken Regens werden sie zudem noch gefährlicher. Wir steigen im Wald stark an – und sehen plötzlich wie aus dem Nichts den wunderschön an der Küste beleuchteten Genfersee unter uns! Die **Crete de Malatraix** ist erreicht. Entlang des Grats geht es während rund einer Stunde über zwei Bergspitzen – links geht es runter, ebenso rechts. Dieser Grat ist kaum einen Meter breit, zudem nass und glitschig. Eine gefährliche Kombination aus Matsch, Kuhfladen, nassem Gras, glatten Steinen, Ästen und Stämmen. **Über 42 Stunden** unterwegs... Tempo anpassen und versuchen, möglichst schadlos diese Passage zu meistern. Nun sind etliche Läufer vom 64er bei mir – überall hört man Fluchen über den Zustand des Trails. Ich finde es gefährlich und zu schwierig. Man darf sich nicht vorstellen, wenn hier etwas passieren würde...

Der Abstieg zum **Col de Chaude** – letzter Verpflegungsposten – ist nass und rutschig. Ich schaffe noch ca. **2 Kilometer pro Stunde.** Setze mich unterwegs hin und verdrücke einen Powerriegel. Der Samstag verlief zum Glück ohne „Fuss-Geknackse“; bin dafür aber auch sehr langsam und vorsichtig unterwegs.

Ich bin froh, als ich um **2 Uhr** bei der Hütte eintreffe. Hier brennt ein Feuer im offenen Kamin – ich ziehe mein drittes „Pownap“ ein. Es folgt nochmals ein harter Aufstieg (wir haben im Gegenhang die Lichter bereits gesehen), den ich alleine in Angriff nehme. Wieder über einen Grat auf eine Alp und dann den letzten Bergpreis erklimmen – **Rochers-de-Naye** mit knapp 2000 Meter über Meer. Zwischenzeitlich muss ich die Stirnlampe wechseln.

Handy und Garmin-Uhr lade ich jeweils während des Laufens mit einer Powerbank auf – dies klappt bestens. Auch sonst zahlt sich die Erfahrung der letzten Läufe aus; meine Ausrüstung ist erprobt, optimiert und bewährt sich erneut.

Letzter Aufstieg geschafft! Nun folgt der **15 Kilometer lange Abstieg** bis Montreux. Ebenso anspruchsvoll – auch ausgeschlafen und bei Tageslicht. Steinschlag- und Rutschgefahr. Vom Steinweg geht es auf Alpwege – statt Zick-Zack einfach gerade und matschig runter. Nun hätte ich es auch langsam gesehen... auf der einzigen ebenen Passage liegen im Stockdunkeln riesige schottische Highland-Rinder auf dem Wanderweg. Also weichen wir oben und unten ins hohe Gras aus. **Haut de Caux**, letzter Posten vor Montreux und der Tag nimmt Überhand :-)

Letzte Kräfte mobilisieren und **nach Montreux** aufbrechen. Die Motivation wird aber schnell wieder eingebremst. Der Weg führt im Wald durch eine Schneise gerade runter in die **Gorges du Chauderon** – ein wilde Schlucht mit auf und ab sowie Treppen Richtung Genfersee. Natürlich hat auch hier Diego nicht den einfachsten Weg gewählt – sondern einen Anspruchsvollen. Zwar eine schöne Schlucht – nun reicht es aber...

Plötzlich stehe ich in Montreux! Ein Blick auf die Uhr verrät 7:50 Uhr. Ich hatte für mich bei der Planung „50 Stunden“ im Outlook-Kalender vermerkt. Wenn ich mich nun beeile – schaffe ich dies. Also runter an die Promenade und noch kurz meinen schnellsten Renn-Kilometer zum Schluss rausgehauen: **Bei 49:59:21 bin ich im Ziel!** Gemäss Limit hätte ich noch 9 Stunden zur Verfügung...

Geschafft, 165 Kilometer, 12000 Höhenmeter, knapp 200000 Schritte. Victor Hugo, selber erfolgreicher, mehrfacher Mont-Blanc-Ultra-Trail-Bezwinger bringt mir ein wunderbares Bier :-)



So sehen Finisher nach 50 Stunden am Sonntag-Morgen aus ;-)

Zieleinlauf: https://mainvideos.livetrail.net/videos/montreuxtrail/pt40_2018-07-29-08.00.15.mp4

Eine Dusche wäre gut! Erfordert aber wieder 10 Minuten bergauf in ein Schulhaus. Kein Problem, wir können ja noch gehen ;-). Schuhe ausziehen wird spannend. Die Socken kleben an den Füßen, riesige Blase an der grossen Zehe – muss ich wohl aufstechen und später den armen Podologen zeigen...

Die besten Schuhe, aber schon hinüber. Die Socken müssen nach 50 Stunden ebenso entsorgt werden:



Sonst keine gesundheitlichen Auswirkungen oder Probleme. Kein Muskelkater. Keine Gelenkschmerzen. Natürlich müde. Mein Anblick im Zug muss schlimm gewesen sein. Ich wurde im Speisewagen darauf hingewiesen, dass man hier nicht schlafen sollte... ;-)

Egal. Um **17 Uhr** zu Hause und Empfang von Sabine, Leonie und Livia :-). Köchin Leonie hat ein mehrgängiges Festmenü mit Sabine vorbereitet – und ich habe XTREME-Hunger. Dann weiss ich nichts mehr bis Montag-Vormittag...

Vielen lieben Dank auch an Sabine! Es ist nicht selbstverständlich, dass solche Ideen und Vorhaben mitgetragen werden! Luv U.



Fazit und Ende...

Das Erlebnis über 165 Kilometer in den waadtländer Alpen war in vielen Bereichen extrem – sehr streng und steil, teils grenzwertig und aufgrund der technischen Schwierigkeit sowie den Wetterbedingungen auch gefährlich. Die Rundreise bedurfte grosser Aufmerksamkeit und Konzentration. Vielleicht ist der Kurs zu ambitiös und zu schwierig, auf jeden Fall stimmen aus meiner Sicht aber die seitens Veranstalter angefügten Attribute. Ich dachte ab und an, dass Diego Pazos seine schlimmsten und härtesten Wanderwege zu einem Lauf verknüpft hat...

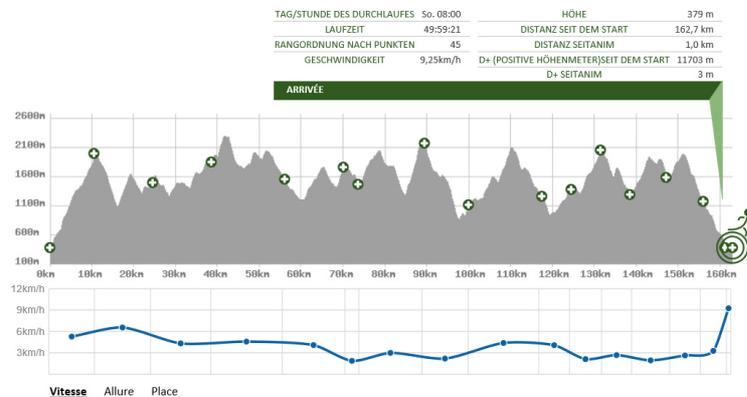
Spass machte auch die französische Sprache; ich hatte noch nie an einer Laufveranstaltung ausserhalb des deutschen Sprachraums teilgenommen. Gute Stimmung, coole Läufer. Ein grosses Kompliment an die Organisatoren. Die Beschilderung (vor allem auch nachts) war sehr gut; die Herzlichkeit, Hilfsbereitschaft und Stimmung an allen Posten sehr motivierend. MERCI BEAUCOUP!

Auf jeden Fall nehme ich wieder an Ultra-Trail-Läufen teil – den Montreux EXTREME über 165 Kilometer habe ich für mich aber geschafft. Ich werde nicht mehr hier mitlaufen.

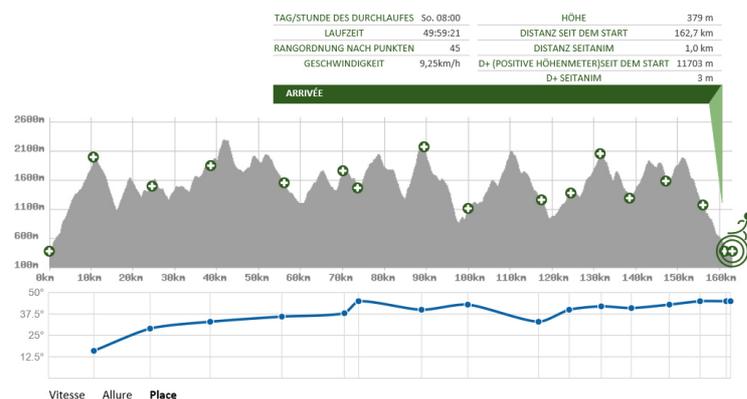
Ein paar statistische Angaben:

- Laufzeit 49:59:21, entspricht 3,25 Kilometer/Stunde
- 45. im Ziel (von 115 Gestarteten; 47 % erreichten das Ziel nicht)
- 15. in meiner Kategorie (von Total 39 Starter; 52 % erreichten das Ziel nicht)
- Der Nepalese Sange Sherpa finishte in 26:42:39 – der Schweizer Alexandre Borloz in 58:22:51...

> Schlusspurt ;-)



> Position (Schnellstarter)



Verpflegung – erschreckend wenig gegessen...

15 Gels, 4 Powerriegel – dazu ab und an ein Stück Banane, ein wenig Schokolade sowie Ovosport, Traubenzucker, Salztabletten, 2 Koffein-Shots, Sirup, Cola, Bouillon während der Nacht und 1 kleines Schinken-Sandwich. Sehr viel Wasser. Sonst keine Probleme, kein Magnesium, keine Medikamente. Der Magen war ruhig; Verdauung so gut es halt geht bei so einer Veranstaltung. Ich versuche jeweils, den Nahrungsmittel-Mix nicht zu breit zu streuen – ich lange am Buffet verhalten und gezielt zu. Der grosse Hunger kam mit dem Zieldurchlauf...

Oft gestellte Frage – ist das gesund?

Als ich mit Trail-Läufen startete, vernahm ich bei Radio Grischa von den „Spinnern“, die den 214er in Davos in Angriff nehmen. Für mich war dies unvorstellbar; zwei Jahre später war ich selber am Start. Auf die Radio-Frage an den Sport-Mediziner, ob 214 Kilometer gesund seien, antwortete der Facharzt: „Jeder, der hier teilnimmt, weiss selber, dass es nicht gesund ist. Aber es sind Personen, die sich vorbereiten und trainieren, im Grundsatz fit und sportlich sind – so schlecht kann dies in der persönlichen Bilanz also nicht sein...“. Regeneration aber nicht vergessen.

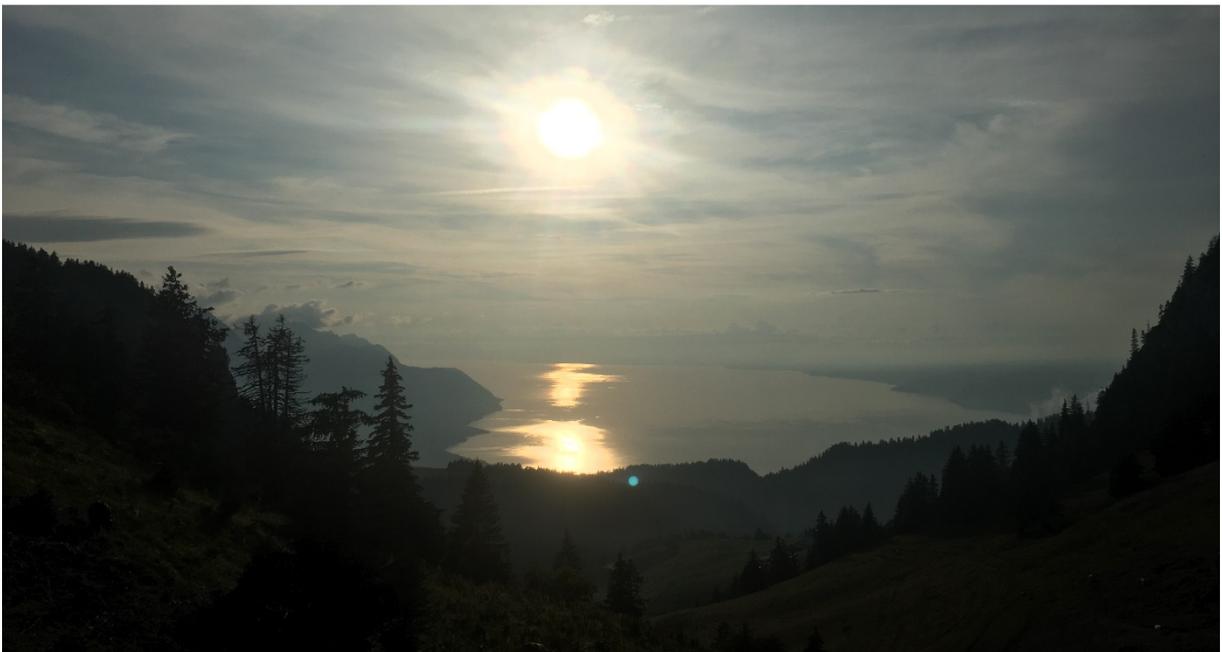
Links:

Websites, Karten sowie Videos mit Eindrücken des Streckenverlaufs:

- Resultate: <http://montreuxtrail.livetrail.run/> (links oben „42“ eingeben für meine Resultate)
- Veranstalter: <https://montreux-trail.ch/>
- Streckenkarte: <http://iframe.tracedetrail.fr/fr/trace/output/27920/osm/155258489>
- Trailer: <https://youtu.be/LhPdRBUCVK8>
- Bericht: <https://www.facebook.com/MontreuxTrailFestival/videos/904731973061818/>

Impressionen:







3. August 2018, René Lenherr-Fend :-)