Ultra-Trail der Extraklasse: Kathrin Hensch am Grand Duc de Chartreuse

Kathrin und ihre Schwester Nicole starteten am 27. Juni in den Französischen Alpen zu einem aussergewöhnlichen Laufabenteuer, dem Grand Duc. Nachstehend ihr Bericht und einige eindrückliche Fotos.

Dienstag, 29. Juni 2010 - von Kathrin Hensch

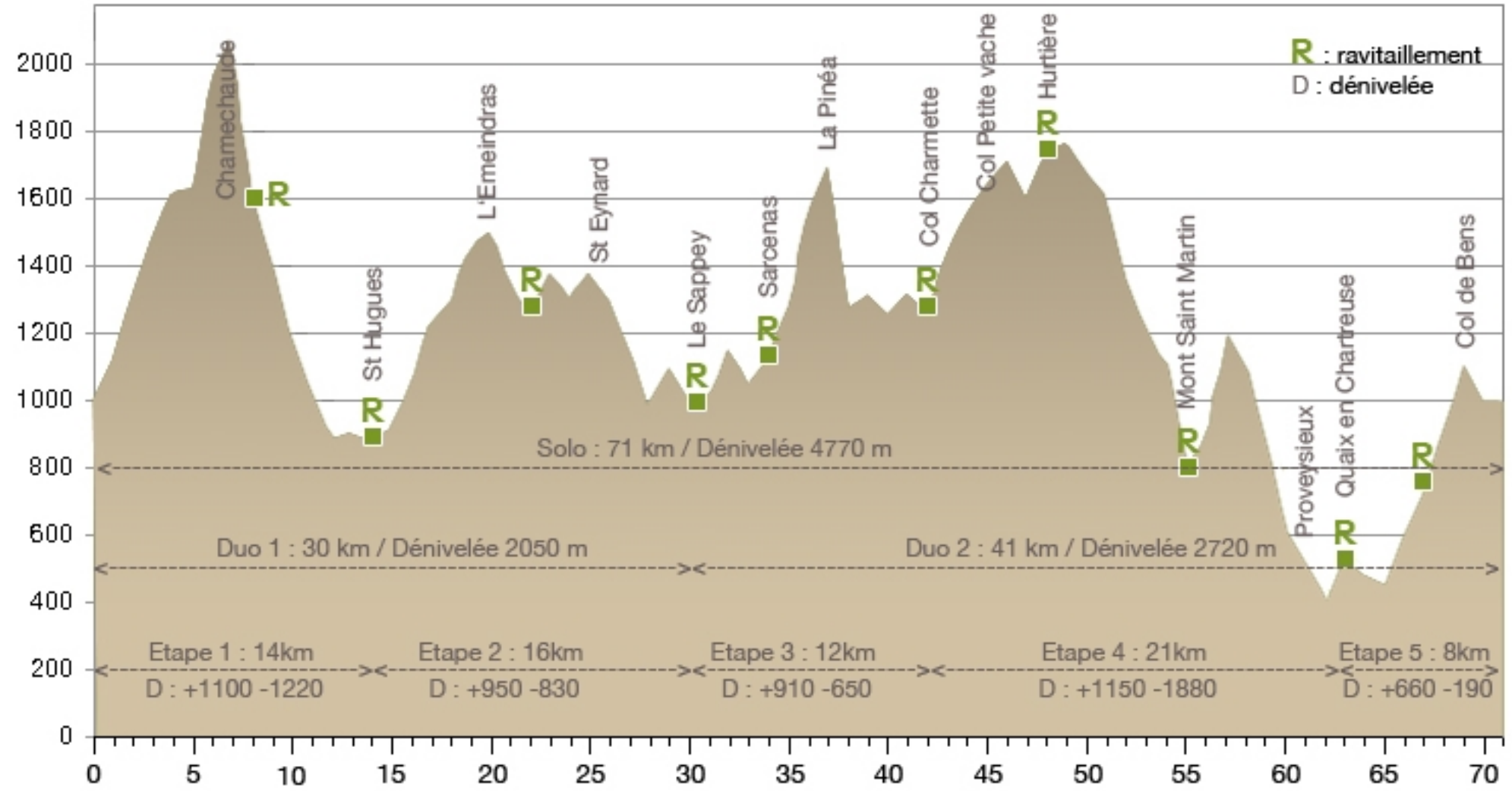
Liebe Milas
Ich freue mich, euch an dieser Stelle von einem ganz besonderen Ultra-Trail-Erlebnis zu berichten: Am vergangenen Wochenende fuhren meine Schwester Nicole, ihr Mann Franck und ich nach Frankreich in die Chartreuse, ein Bergmassiv bei Grenoble. Dort findet jedes Jahr ein Ultra-Trail statt, der in den Kategorien Solo, Duo oder zu fünft gelaufen werden kann. Alterskategorien gibt es keine. Das Besondere an diesem Lauf ist, dass sowohl der Startort als auch die Laufstrecke jedes Jahr wieder anders sind. Dieses Jahr war Le Sappey en Chartreuse der Austragungsort und die Strecke war mit 71 km und +/- 4770 Höhenmetern ausgeschrieben, was jedoch bereits im Briefing am Samstag nach oben korrigiert wurde. Am Ende des Laufes zeigten auf jeden Fall alle GPS 80 km und 4900 Höhenmeter an. Ich lernte an diesem Lauf auch, dass Trails in Frankreich wirklich Trails sind, d. h. Strassen oder breitere Wege gab es praktisch keine. Der Untergrund war technisch äusserst anspruchsvoll, das Gelände sehr steil und teilweise exponiert, was keine Unachtsamkeiten erlaubte.

Wir starteten am Sonntagmorgen um 5 Uhr noch in der Dunkelheit. Während des Aufstiegs auf den ersten Gipfel, den Chamechaude, wurde es langsam hell und oben konnten wir die ersten Sonnenstrahlen und eine grandiose Aussicht geniessen.
Nicole und ich liefen gemeinsam die ersten 31 Kilometer bis nach Le Sappey zurück, wo sie das Rennen beendete. Ich machte mich alleine auf die noch verbleibenden fast 50 Kilometer. Da wir in einem angenehmen Tempo gestartet waren fühlte ich mich immer noch recht gut und freute mich auf weitere schöne Landschaften. Am Col de la Charmette wurden alle Solo-Läufer für eine medizinische Kontrolle angehalten, ohne die das Rennen nicht fortgesetzt werden durfte. Nach Blutdruckmessen und dem Beantworten einiger Fragen durfte ich weiterlaufen. Es wurde immer heisser und wir stiegen einen weiteren Berg hoch, auf dem wir wieder mit herrlichen Ausblicken belohnt wurden. Etwa nach 55 Kilometern traf ich mit einer weiteren Läuferin zusammen, mit der ich von da an weite Teile der Strecke gemeinsam zurücklegte. Wir wussten, dass wir auf den Plätzen 3 und 4 bei den Frauen liegen würden, falls wir beide das Ziel erreichen würden. Wir hatten aber noch einige happige Steigungen und vor allem Kräfte zehrende megasteile Abstiege zu bewältigen, bevor es so weit sein würde. Zwei Kilometer vor dem Ziel lief ich dann wieder auf sie auf und wir beschlossen, gemeinsam die Ziellinie zu überqueren und uns diese Bronzemedaille zu teilen. Kaum waren wir im Ziel - um 19.30, nach 14 ½ Stunden - wurden wir bereits zur Rangverkündigung gerufen und durften einen ganzen Sack voller Preise in Empfang nehmen, welche wir dann unter uns aufteilten. Für mich war das die Krönung eines Riesenerlebnisses in einer wunderschönen Landschaft.

Link

Zur Homepage vom Grand Duc auf diesem <a href=" http://www.grandduc.fr/
">Link

Profil


R : ravitaillement
D : dénivelée
Chamechaude
St Hugues
L'Emeindras
St Eymard
Le Sappey
Sarcenas
La Pinéa
Col Charmette
Col Petite vache
Hurtière
Mont Saint Martin
Proveysieux
Quaix en Chartreuse
Col de Bens
Solo : 71 km / Dénivelée 4770 m
Duo 1 : 30 km / Dénivelée 2050 m
Duo 2 : 41 km / Dénivelée 2720 m
Etape 1 : 14km
D : +1100 -1220
Etape 2 : 16km
D : +950 -830
Etape 3 : 12km
D : +910 -650
Etape 4 : 21km
D : +1150 -1880
Etape 5 : 8km
D : +660 -190
0
200
400
600
800
1000
1200
1400
1600
1800
2000
0
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
55
60
65
70

Kathrin vor dem Start

Kathrin und Nicole beim Aufstieg zum Chamechaude

Oben auf dem Chamechaude

Abstieg von La Pinea

Col petite Vache

Hurtière I

Hutière II

Ein Seil als Aufstiegshilfe am Le Cheminée

Siegerehrung mit Kathrin als Dritte

Preisverteilung im Zielgelände