

Felix Benz am Ultra-Trail in Verbier: 110 Km mit 6'900 m HD in 20 ½ Stunden all inclusive.

Die "Boucle" in Verbier, das ist Trailrunning in Extremis! Ein Erlebnislaufer, der dieses Prädikat wirklich verdient. Die Strecke, mit dem Namen "Schleife" und der einmaligen Naturgegend Verbier St-Bernard, beinhaltet Herausforderungen zu hauf: Ständiges auf und ab, Steilheit bis fast "überhängend", Hitze von über 30 Grad im Walliser Talkessel, dann Gewitter und Temperatursturz bis fast auf den Gefrierpunkt auf 2'700 Meter, Rutschpartie über 500 Meter Schnee sowie unzählige Bachdurchquerungen und die Tücken der Nacht. Felix Benz hat all diese Strapazen recht gut überstanden und läuft in seiner Alterskategorie auf den 2. Rang.

Montag, 5. Juli 2010 - von Felix Benz

Liebe Leserinnen und Leser

Nachdem Kathrin vor wenigen Tagen in Grenoble beim Grand Duc ihre Trail-Erfahrungen erweitert hat, war ich nun an der Reihe. Der Ultra-Trail in Verbier stand am 3.-4. Juli auf meinem Laufterminkalender. Mit Zug und Postauto fuhr ich am Freitag ins Unterwallis. In Verbier auf 1'500 Meter Höhe angekommen, holte ich mir die Startnummer. Damit verbunden war die Kontrolle der Ausrüstung. So benötigt jeder Teilnehmer ein Trinkrucksack und Notverpflegung sowie eine Regenjacke und andere Kleider gegen Kälte sowie eine Notfalldecke und anderes mehr. Alles Sachen, die bei einem Trail durchaus benötigt werden könnten. Denn das Wetter kann sich im Gebirge sehr schnell und unangemeldet verändern. Und bei einem Trail von 110 Kilometern mit 6'900 Meter Höhenunterschied kann schon mal etwas ungutes passieren.

Vor dem Abendessen traf ich meine Lauffreunde aus Chur. Über 20 Läuferinnen und Läufer bringen die Alpinrunner.ch in den beiden Distanzen 61 oder 110 Km an den Start. Ich durfte wieder von den Erfahrungen dieser Routiniers profitieren, denn einige, die in diesem Jahr starteten, waren schon bei der Premiere im 2009 in Verbier dabei.

Was bedeutet Trail?

Als Pfad, Spur oder Trampelpfad lässt sich "Trail" übersetzen. Suchen Veranstalter "normaler" Läufe möglichst gute Strassen und Wege aus, werden beim Trailrunning immer schwierige, schmale und möglichst steile Wege ausgewählt. Anders gesagt: Ein Trail fängt dort an, wo die gewohnten Läufe alle aufhören. Einer der bekanntesten Trail ist der Ultra-Trail du Mont Blanc (166 km/10'000 HD). Der Ultra-Trail von Verbier, La Boucle, ist wohl etwas kürzer und hat weniger Höhendifferenz, doch in Sachen Anforderungen der Natur und die damit verbundenen Aufgaben dem grossen "Bruder" mehr als gleichgestellt. Das hat die zweite Austragung von Verbier klar gezeigt.

Eindrückliche Bilder

Wie bei den meisten meiner "Extremläufen" hatte ich auch beim VSB meinen Fotoapparat dabei. So kann ich mir und allen anderen Interessierten meine Eindrücke in tollen Bildern weiter geben. Denn die Erlebnisse sind kaum in Worte zu fassen. Wie im Vorspann erwähnt, war der Trail gespickt von Schwierigkeiten und extremen Wetterkapriolen, wie ich es bisher noch nie erlebt hatte. Ja der Veranstalter hat den Teilnehmern sehr viel zugemutet. Zum Glück ist alles gut abgelaufen, es sind mir keine gröberen Unfälle bekannt. Aber viele, praktisch die Hälfte aller Gestarteten, konnten den Trail nicht fertig laufen, zu gross war der Kräfteverbrauch. Mit den nachstehenden Bildern möchte ich versuchen, ein paar Emotionen, welche ich während den 20 ½ Stunden, die ich unterwegs war, zu vermitteln. Ich habe dank meiner Erfahrung bei langen Läufen auch den Ultra Trail von Verbier mit Erfolg bestritten. Nach dem Zieleinlauf um 01.30 Uhr fiel ich müde wie noch selten ins Bett.

2. Rang

Gegen Mittag begab ich mich wieder in den Zielbereich und noch immer laufen sie in Ziel. Jene, die über 30 Stunden unterwegs waren. Respekt für jeden einzelnen! Im Internet und im Aushang ist jetzt auch die Rangliste zu sehen. Und

diese ist für mich fast unglaublich: Im Gesamtklassement stehe ich mit der genauen Laufzeit von 20:27:56 Std. an 43. Stelle aller 159 Finisher. Und in meiner Alterskategorie bin ich sogar auf dem zweiten Rang klassiert - Kaum zu glauben! Es gibt überall und immer noch schnellere. So Denise Zimmermann, auch eine von den Alpinrunner. Sie ist die schnellste Frau mit der fantastischen Zeit von 17:42 Std. Sie wiederholt damit ihren Sieg des letzten Jahres. Ihre Laufzeit ist wie bei allen anderen aber deutlich höher als letztes Jahr. Das zeigt, dass die Strecke wahrscheinlich nicht nur etwas länger war, sondern auch bedeutend anspruchsvoller. Der schnellste Mann auf dem Rundkurs heisst Uli Calmbach, er kommt aus Deutschland und war nach 15:04 Std. im Ziel.

Alte und neue Freunde gefunden

Ueber meine Leistung bin ich stolz und glücklich, aber besonders schön ist, dass ich in Verbier wieder einmal viele liebe Lauffreunde wiedersehen durfte, die ich teilweise schon recht lange nicht mehr gesehen habe. Das ist ein Grund, weshalb ich so gerne an Wettkämpfe gehe. So liefen Julia Alter und Christian Fatton den "Boucle", beide mit grossem Erfolg. Sie haben vor kurzem geheiratet und dieser neue Bund scheint die beiden noch schneller als früher zu machen: Julia wird hinter Denise Zimmermann hervorragende Zweite und Christian gewinnt in meiner Kategorie. Auch mit Reto Leuch von Run Fit Thurgau

gabs ein Wiedersehen. Und dann lernte ich neue Freunde kennen: Ricarda aus dem Solothurnischen, mein "Schutzengel" auf den letzten 30 Kilometern und Samuel Näf, dem zweitschnellsten Mann des Trails, darf ich neu zum Kreis meiner lieben Lauffreunde zählen. Und dieser Kreis wird immer grösser - einfach super!

Links

Weiteres über den Ultra-Trail Verbier, incl. Ranglisten, auf dessen Homepage auf diesem Link

Zudem unbedingt reinschauen bei den Alpinrunner.ch Link

Und wer noch mehr Bilder und Berichte über Verbier sehen möchte gehe zu Marathon4you.de Link

Mit der Bahn gings ins Wallis bis nach Le Chable



Mit dem Postauto die Kehren hinauf nach Verbier



Verbier, Start und Ziel des Trails



Freitagnachmittag nach Ankunft: Ein Besuch im Freibad





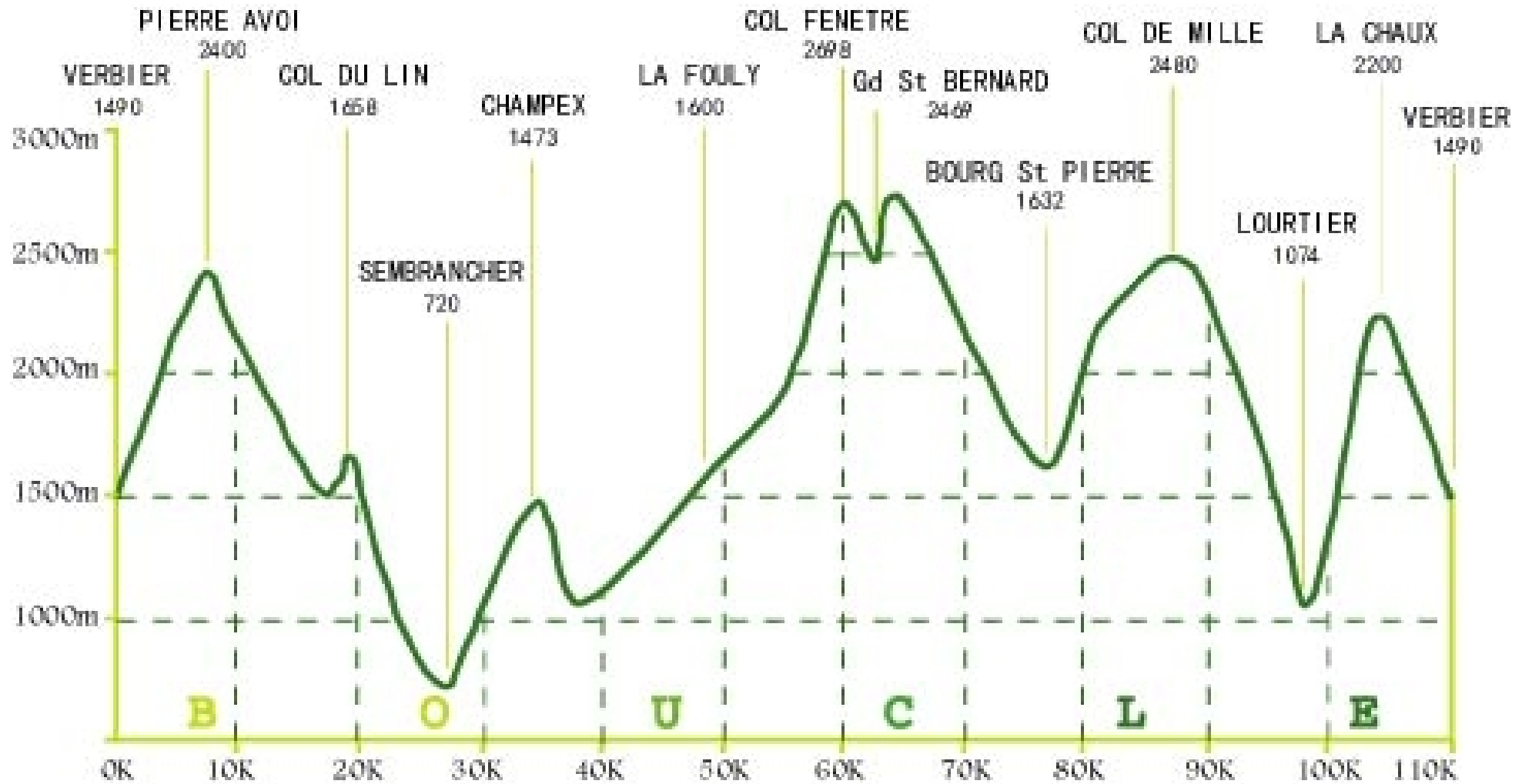
Ausrüstungskontrolle



Streckenplan 110 km



Profil der 110 Km



Start war unten in Verbier um 05.00 Uhr, noch vor Sonnenaufgang



Kretenläufer! Die Sonne kommt langsam hinter dem Berg hervor



Herrliche Gegend oberhalb Verbier



Sonne ist da!



Ein Wander- und Berglaufgebiet



Im Winter Skigebiet, bestens erschlossen mit Skiliften



Auf und Ab wechseln sich ab in regelmässig (langen) Abschnitten



Blick ins Wallis Richtung Monthey



Die Strecke führte nur wenig durch Dörfer, diese waren aber besonders sehenswert



Praktisch die einzigen flachen Meter bei Sembracher



Denise Zimmermann, die Spitzenläuferin bei den Frauen beim Ueberholen ihres Teamkollegen



Markierung der Laufstrecke, asphaltiert waren nur ganz wenige Bereiche



Steil aufwärts Richtung Champex, aber die Steigungsprozente kommen auf der Foto nicht zur Geltung



Typisch Trail



In La Fouly stehen die 61 Km-Läufer zum Start bereit, darunter einige Alpinrunner. Man wünscht sich gegenseitig Glück.



Für Verpflegung war bestens gesorgt



12 Kontrollposten mit Zeitnehmung gabs



Richtung grosser St. Bernhard, ein Gewitter naht ...



Mit dem Regen kommt die Abkühlung



Im Schnee wurde es dann immer kälter. Kühler als die Hitze im Tal war schon gut, aber gerade auf etwa drei Grad, das wäre nicht nötig gewesen!



Aber bald verzogen sich die Wolken wieder



Blick Richtung Passstrasse des Grossen Sankt Bernhard, auf italienischer Seite



Die Laufstreck, teilweise auf alten Römerwegen



Das Hospiz auf dem grossen Sankt Bernhard



Aufwärts zum Top of Race, der Col des Cheveaux auf 21'714 Meter



Dann das schwierigste Teilstück, der Abstieg nach Bourg St. Pierre



Vollen Konzentration auf den Schiefersteinen



Dann das grosse Schneefeld sehr steil hinunter, Blick von oben.



Nicht ganz ungefährlich, diese über 500 Meter lang Rutschpartie, Blick von unten.



Mehrere Bäche waren zu durchqueren, teilweise knietief das Wasser. Brücken? Weit und breit keine!



Bekannschaft während dem Laufen gemacht, Ricarda lief den 61 km-Trial



Verschwindend klein die Läuferinnen und Läufer im Vergleich zur Natur



Immer wieder faszinierend, die Schönheiten der Natur entlang der Laufstrecke



Weiter gehts soweit das Auge reicht



Auf einer Moräne hinunter ins Tal. Verbier das Ziel in der Abendsonne sichtbar, aber noch sicher 10 Kilometer Luftlinie



Die letzten Sonnenstrahlen des Tages werden genossen



Die Sonne geht wieder unter und es wird dunkel und damit keine Fotos mehr



Irgenwann bin ich im Ziel, immerhin rund 10 Stunden vor Zielschluss.





Es gewinnt Christian Fatton vor Felix benz



Tagessiegerin bei den Damen: Denise Zimmermann



Alpinrunner-Chef Marco Jäger dankt den Helfern für die grosse Unterstützung und die Alpinrunner danken natürlich Marco

