

## Jeder Posten ein Erfolgserlebnis

Rémy Steinegger ist Fotograf, Caroline Doka freie Journalistin. Die beiden haben sich am Gigathlon 2002 kennen gelernt, zusammen gearbeitet und trainieren manchmal gemeinsam. Steinegger und Doka nahmen als Team am Mountain Marathon teil.

Das SOS erreicht mich vier Tage vor dem Event. Rémys Teampartner für den MMM ist ausgefallen, ob ich einspringe. Natürlich will ich. Und so komme ich zu meinem ersten OL wie die Jungfrau zum Kind.

Am Start zum Zweitagesevent mit Rucksack gehts gleich zur Sache: Sprint aller Kategorien zur jeweiligen Aushändigung des Postenbeschreibs. Für eine Langsamstarterin wie mich ein Hammer. Saure Beine und ein Rucksack, der tonnenschwer am Rücken hängt. Rémy schnappt sich den rosa Zettel mit den wichtigen Informationen zur Kategorie «kurz und schwierig», trägt den ersten Posten ein – alle sieben zwischen 2000 und 3000 Metern Höhe – und wir preschen los. Er liest Karte im Laufen. Mir hämmert das Herz wild gegen das Gewicht des Rucksacks an, der den Brustkorb zusammendrückt, das Pochen weicht wütend in den Kopf aus und macht das Hirn taub. Karte lesen wäre jetzt unmöglich. Immerhin kriege ich mit, dass wir gut gestartet sind und uns kein Team folgt. Uns folgt... kein... Team? Rémy, leicht unruhig, verlangsamt, sucht auf der Karte. Der falsche Weg! Den eingefleischten OL-Crack und ehemaligen Mitorganisator dieses Events ärgerts, mir kommts gelegen: Es geht bergab, ich kann meinen Rhythmus finden und mich ans Laufen mit Rucksack gewöhnen. Aber als der Weg steigt, gehts mit mir bergab: In meinen startsauren Beinen ist der Ofen aus.

Rémy wählt die Direttissima, eine Böschung hinauf wie eine beschwerliche Stiege direkt in den Himmel. Plötzlich von allen Seiten Rucksack-bepackte Athleten – der erste Posten! Ich darf knipsen, Rémy liest Karte. Er ist der Erfahrene, ich bin nur Läuferin, Bergfan und Ersatz für seinen langjährigen OL-Kumpel. Das nimmt mir das Gewicht der Verantwortung von den Schultern, aber leider nicht dasjenige des Rucksacks. Fünf Kilos, darunter gings



nicht mit Verpflegung für zwei Tage, warmer Wäsche, Schlafsack und Mätteli. Rémy trägt mit Kochgeschirr und Zelt noch schwerer. Posten abknipsen ist jedesmal ein kleines Erfolgserlebnis, und Höhe haltend kommt fast so etwas wie Berglauf-feeling auf. Die nächsten Kilometer gehen flott, aber unsere Bidons sind leer und keine Bäche weit und breit. Zwei Stunden unterwegs, die Kehlen staubtrocken. Am ersten Bach wirft Rémy sich auf die Knie und neigt sich durstig zum Wasser – als läge in dieser Richtung Mekka.

Der Bidon ist voll, die Energie zurück, wir marschieren in raschen Schritten bergauf. Rémy zwei Schritte hinter mir. Ich soll ihn bloss nicht zum Helden machen, meint er später, sondern ruhig erzählen, dass er eine handfeste Krise hatte. Mir behagt das Tempo, und die Position der vorübergehenden Stärkeren gibt mir Selbstvertrauen. Ich fühle mich so fit, dass ich mich zum ersten Mal in diesem Rennen mit der Karte auseinander setzen und nachvollziehen kann, wo wir überhaupt laufen. Ich bin Rémy dankbar, dass er wegen mir statt der direkten Linie im alpinen Gelände wo immer möglich befestigte Wege wählt. Welch ein Blick hier oben, die Hälfte des Tagespensums ist geschafft. Mehr und mehr Teams befinden sich jetzt auf derselben Route. Einige brauchen eine Pause, wir gehen

direkt weiter, im Läuferfatzelwurm übers erste Schneefeld.

Und da passiert. Mein rechter Fuss bricht ein, und als zöge jemand grob einen verklemmten Reissverschluss auf, schlitzt die Spitze eines Felsblocks mein Schienbein auf. Bis auf den Knochen, sagt später der Arzt. Von einem Moment auf den anderen fühle ich mich unendlich schwach. Gedanken schiessen durch den Kopf wie Kometen durchs All: Das Aus. Wie komme ich hier je wieder weg? Und: Wo bleibt der Schmerz? Schock und Endorphine betäuben jedes Weh. Ich lasse mich fallen, physisch auf den nächsten Stein und psychisch in die Obhut von Rémy. Ich will meine Wunde nicht mehr sehen, presse sie mit den Händen zusammen und überlasse es meinem Laufpartner, sie mit Pflastern zusammenzukleben und mit Verband zu schützen. Erst später wird mir bewusst, dass es vielleicht nicht jedermanns Sache ist, fremde Wunden zu verarzten. Aber Rémy macht das, als hätte er gelernt, und ich ziehe aus seiner Ruhe Energie. Von diesem Moment an sind wir wirklich ein Team.

Völlig benommen erste Schritte, alle Antennen auf Vorsicht. Etwas weiter, auf 3000 Metern, beim nächsten Posten, zieht mich ein faszinierender Anblick heraus aus meiner wehen Weichewattewelt: In einer



weiten weissgrauen Steineinöde ein Feld von Enzianen – so blau, wie sie nur ganz nah am Himmel leuchten.

Die Gedanken beim Bein, das Gewicht des Rucksacks vergessen, kommt das Tagesziel schnell näher. Immer mehr Teams reißen sich in den Fatzelwurm, der über einsame Alpweiden mäandert. Wie auf ein geheimes Zeichen plötzlich hektisch in allen müden Läuferknochen: Was noch kurz zuvor mehr ein Trekking war, wird jetzt, in Nähe des Camps, doch noch zum Wettkampf. Jeder will Zeit gut machen. Zum ersten Mal kennt Rémy kein Pardon, jagt vor mir her über die Wiesen, als müsste er den besten Platz für unser Zelt reservieren. Den bekommen wir auch so, sein Ultraleichtzelt findet auf der kleinsten Fläche Platz; ein Glück, dass wir uns gut verstehen.

Welch idyllischer Ort fernab der Zivilisation. Welch friedliche Stimmung mit den mächtigen Gipfeln ringsumher und der Zufriedenheit in der Seele. Waschen am Bergbach hat etwas Feierliches. Vor den Zelten wird gekocht und geplaudert. Rémy kennt jeden im Camp. Eine sympathische, unkomplizierte, bunt zusammengewürfelte Gesellschaft naturnaher Athleten. Beim Material legen sie mehr Wert auf einen ultraleichten Schlafsack als auf die neuste Sportmode, was sich wohltuend

abhebt vom Materialfetischismus anderer Sportarten. Ist es meine Verletzung oder die Tatsache, dass ich so spontan für seinen OL-Partner eingesprungen bin? Rémy bekocht mich, derweil ich bäuchlings aus der Schlafsack-Poleposition mit den Nachbarn plaudere. Kaspar ist in der Familienkategorie mit seiner Tochter Linn unterwegs. Die 7-Jährige, für mich eine kleine Heldin, sitzt scheu dabei, aber später hören wir sie im Zelt gemütlich mit dem Papa murmeln.

Am zweiten Tag derselbe Anfangshammer wie am Vortag: Sprintstart, Postenbeschrieb schnappen, den ersten der acht Posten eintragen und los gehts ins hochalpine Gelände. Wieder hüpfet mein Herz wie ein wild gewordener Frosch im zu kleinen Behälter, während Rémy über Nacht in einem Energiebad gelegen haben muss. Doch mein Vakuum im Kopf dauert nicht lange, und die Beine sind trotz gut fünf Stunden Laufzeit am Vortag frisch. Beim ersten Posten bin ich wieder einigermaßen denktauglich, dafür trägt Rémy einen der nächsten Posten falsch ein. Ein halber Zentimeter auf der Karte bedeutet in Realität eine halbe Stunde zusätzlicher Mühsal – natürlich bergauf und in Gegenrichtung der Athleten.



Ich finde auf den feuchten Felsblöcken kaum Halt, einmal schlägt das verletzte Schienbein hart gegen Stein, mir schiessen Tränen in die Augen vor Schmerz und Wut. Jetzt bloss nicht schwächeln – einmal liegt drin, zweimal ist einmal zu viel. Rémy führt uns souverän von Posten zu Posten, passt gut auf die Route auf, eine weitere Schlappe will er nicht auf seinem Konto haben. Die Energie kommt zurück, die Freude auch. Zurück in Sichtweite der Zivilisation kreuzen wir die Läufer vom Berglauf Sierre-Zinal. Plötzlich sind diejenigen, zu denen ich sonst gehöre, die Anderen, und kommen mir in ihrer rucksacklosen Leichtfüßigkeit eigenartig fremd vor. Wir ihnen wohl auch. Die letzten Kilometer unserer knapp 4 1/2 stündigen Etappe jagen wir den Berg hinunter, als hätten wir gestohlen. Vorbei an Kaspar und Linn, die Hand in Hand dem Ziel entgegen wandern. Wie wir müde in allen Knochen – aber aufgekratzt glücklich. ■

Caroline Doka