

Liegekur auf der Schatzalp und am Ende der K78

Noch wirken die Eindrücke unserer Urlaubswoche in Davos nach. Wenn man selten in den Bergen unterwegs ist, brennen sich die Bilder umso stärker ein. Trotz des über mehrere Tage anhaltenden schlechten Wetters hatten wir eine schöne Zeit. Doch der Reihe nach:

Sonntag: Die Anreise mit dem Flieger von Berlin nach Zürich und der folgenden schönen Bahnfahrt war stressfrei. Der Veranstalter des Swiss Alpine spendiert jedem Teilnehmer eine Bahnfahrkarte zur kostenlosen An- und Abreise und dies von jedem beliebigen Schweizer Bahnhof aus! Dazu gibt es ein Regio-Ticket zur kostenlosen Benutzung aller Verkehrsmittel (SBB, Bus, Bergbahnen) in der Region rund um Davos. In Landquart sind wir in die Rhätische Bahn umgestiegen, die uns entlang an Hängen durch die Täler Graubündens nach Davos brachte. Eine Bilderbuchegend. In Davos angekommen, suchten wir die Talstation der Schatzalpbahn auf, die uns zu unserem berühmten Berghotel „Schatzalp“ brachte. Das Hotel, ein ehemaliges Sanatorium, liegt am Südhang und ist in vielerlei Hinsicht original erhalten. Hier ein Portrait der Davoser Touristeninfo aus dem Internet:



Hotel Schatzalp

Der Zauberberg

Die Schatzalp, 1'861 m ü. M., der sogenannte Zauberberg, nimmt einen auf ganz spezielle und geheimnisvolle Art gefangen. Das Hotel Schatzalp liegt 300 Meter über Davos an einmaliger Südlage. Das im Jugendstil erbaute (1898-1900) Hotel, wurde als Luxussanatorium konzipiert und galt als fortschrittlichste Heilstätte der Region. Seit den Jahren 1953/54 wird das Sanatorium Schatzalp als Erstklasshotel Schatzalp geführt. Im Roman "Der Zauberberg" vom berühmten deutschen Schriftsteller Thomas Mann im Jahre 1924 geschrieben können einige Passagen vom Sanatorium Schatzalp nachgelesen werden.

Unser Zimmer hatte einen Balkon mit zwei Liegen und eben diesem Blick auf Davos und die gegenüberliegenden Berge (z.B. Jacobshorn 2650m) ... wie im Film. Vom Hotel aus starten viele Wanderwege zu diversen Pässen auf 2600 bis 2700m Höhe. Gleich am Nachmittag machten wir eine erste kleine Besteigung bis auf ca. 2300m. Abends gab es, wie an den folgenden Abenden auch, ein 4-Gänge-Menü, das sich in der Hauptsache dadurch auszeichnete, sich ewig hinzuziehen und wohl nur deshalb sättigte.

Montag: Am Vormittag haben wir uns in Davos umgesehen und ein paar Einkäufe erledigt. Am Nachmittag stand dann eine erste kleine Laufeinheit rauf zum Strelapass (ca. 2600Hm) auf dem Programm. Nach den ersten 1,5 Km war aber mit dem Laufen Schluss, da es zu steil wurde, und wir nur noch gehen konnten. Dicke Wolken und heftiger Wind von vorn erschwerten den Aufstieg und auf ca. 2200m Höhe fing es an zu regnen. Hier hatte es dann auch nur noch 5 Grad. Nach weiteren 150 Höhenmetern drehten wir um und liefen vorsichtig bergab zurück. Wir bekamen einen ersten Vorgeschmack auf das, was uns beim K78 erwarten könnte. Den Rest des Tages verbrachten wir liegend.

Dienstag: Am Morgen waren alle Berge ringsum weiß. Es hatte bis auf 2500m runtergeschneit und auch in Davos zeigte das Thermometer nur 3 Grad plus an. Auf Schatzalp-Höhe regnete es. Bei dieser Wetterlage ist ein Ausflug mit der Bahn wohl besser. Mit unseren Regio-Tickets in der Hand machten wir uns auf eine zweistündige Bahnfahrt nach St. Moritz. Die Rhätische Bahn hat tolle Strecken, nicht nur den berühmten Bernina Express. In Filisur stiegen wir in die Bahn Richtung St. Moritz, die sich direkt hinter dem Bahnhof am und teilweise im Berg von 1200m auf 1600m Höhe in Achten fahrend raufschraubt. Wirklich sehr beeindruckend, wenn man aus dem Fenster schaut und sieht, wie man ständig seine eigene Strecke kreuzt. In St. Moritz ist die High Society zuhause, viele Boutiquen, Schmuck- und Uhrengeschäfte. Zudem standen Ferrari, Lamborghini und Maserati vor den Luxushotels herum. Die Lage am See mit den dahinter liegenden Bergen ist natürlich sehr schön. Wir bummelten durch die Innenstadt, fanden einen Wanderweg raus auf die Alb oberhalb der Stadt und nach erneut kurzem Regenschauer zeigte sich zum ersten Mal die Sonne. Nachmittags ging es mit der Bahn auf selbem Wege wieder zurück nach Davos. Zwischen Filisur und Davos führen wir auch entlang der Laufstrecke, die wir auf diese Art dann auch besichtigt haben. Zurück zum Hotel mussten wir unseren Weg zum Zimmer durch eine Gruppe von Hotelbesichtigern schlagen. Das Hotel lockt viele Schaulustigen, und es finden regelmäßige Führungen statt. Wir begaben uns aufs Zimmer und legten die Beine hoch.

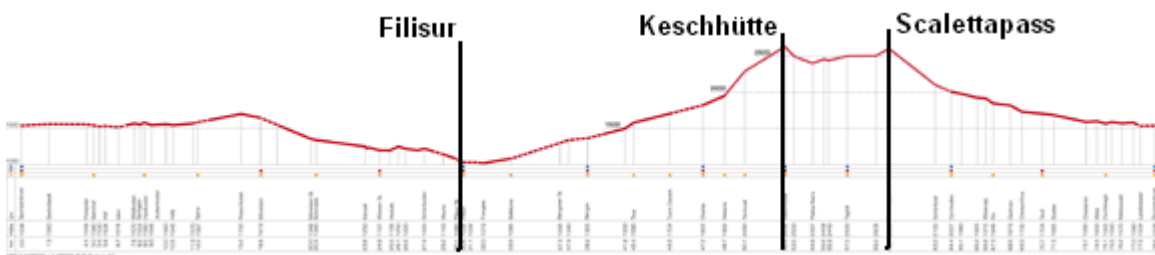
Mittwoch: Der Tag begann mit strahlendem Sonnenschein und toller Fernsicht. Heute also soll es in flottem Wandertempo rauf zum Weißfluhjoch (2660m) gehen – eine Höhe, die wir auch beim K78 erreichen werden. Wir schafften den Aufstieg von etwa 6 Km in gut zwei Stunden. Oben hatte es sich aber bereits wieder zugezogen und ein großes Digitalthermometer an der Hütte/Gaststätte zeigte 7 Grad plus. Wir tranken einen Kaffee, hatten nette Gespräche mit Laufteilnehmern, die man hier natürlich mit jedem Tag, an dem die Veranstaltung näher rückt, zunehmend trifft. Vom Weißfluhjoch aus joggten wir wieder runter bis auf 2300m, um dann auf dieser Höhe auf einem Panoramaweg rüber zum 2550m hoch gelegenen Strelapass zu queren. Da es inzwischen auch schon wieder zu regnen begann, kehrten wir dort erneut auf eine heiße Suppe und einen Apfelmost ein. *(Ist zwar allgemein bekannt, aber für uns dennoch sehr erstaunlich, wie schnell sich das Wetter in den Bergen ändert. Man kann sich gut vorstellen, wie gefährlich es werden kann, besonders, wenn man nicht vorbereitet oder entsprechend ausgerüstet ist.)* Nach der kleinen Stärkung verließen wir die Hütte und trafen alte Laufbekannte aus Berlin. Wie die Welt doch klein ist. Sie zeigten uns auch gleich ein Edelweiß, welches wir wahrscheinlich übersehen hätten. Nach kurzem Plausch und gegenseitigen Glückwünschen für den kommenden K78 joggten wir die teils recht steilen und sehr steinigen Wanderwege (ca. 5 Km) runter zur Schatzalp, wo wir uns in die wohlverdiente Liegekur begaben.

Donnerstag: Es regnete in Strömen. Wir fuhren runter nach Davos und holten unsere Startunterlagen ab. Anschließend fuhren wir direkt wieder hoch und ruhten uns in unserem Zimmer liegend aus. Am Nachmittag hörte der Regen kurz auf, und wir unternahmen einen kurzen Spaziergang zu einem Wasserfall. Im Hotel herrschte reges Treiben. Es wurde eine Operninszenierung des Romans „Der Zauberberg“ vorbereitet. Auf unserer Etage befand sich auch das „Künstlerzimmer“, aus dem jemand eine Stunde lang auf einem Blasinstrument die Tonleiter rauf- und runter spielte oder übte oder folterte. Da konnten wir nicht anders und legten uns wieder hin.

Freitag: Wetter wie gestern ... trübe, dicke Wolken ... keine Sicht auf irgendwelche Berge, geschweige denn runter ins Tal auf Davos. Schon beim Frühstück zu merken: die Zahl der Gäste und damit Läufer hat deutlich zugenommen. In nunmehr weniger als 24 Stunden vor dem Start steigt so langsam die Nervosität. Der im Foyer ausgehängende Wetterbericht wird immer wieder belagert. Wir ließen es langsam angehen, spazierten runter nach Davos (1500m) und bestiegen dort die Jacobshornbahn. Diese brachte uns und viele

weitere Läufer rauf zum gegenüberliegenden Jacobshorn (2660m). Ist wohl so Sitte bei vielen Läufern, besonders bei denen, die erst am Freitag ankommen, hier raufzufahren. Man will einmal die dünne Luft atmen, die dann beim Lauf oben auf dem Panorama-Trail herrscht. Nach kurzem Spaziergang und einer warmen Suppe fuhren wir wieder runter, um auf der anderen Seite hoch zur Schatzalp auf einen ausgedehnten Mittagsschlaf zu fahren. Ist schon ein ständiges RAUF und RUNTER hier ... hoffentlich hilft es!

Samstag und Lauftag: Um 4:30 Uhr riss uns der Wecker aus einem „Sekundenschlaf“. Mehr kann es nicht gewesen sein - die Aufregung war zu groß, um einzuschlafen. Außerdem waren wir von den Tagen zuvor bereits so ausgeruht, dass es uns auch nicht gelang, vor Erschöpfung einzuschlafen. Egal! Wir sind hier, um den K78 zu finishen! Also anziehen, frühstücken, mit der Bahn um 5:30 Uhr runter und nach fünfminütigem Fussweg im Stadion. Wir trafen viele bekannte Läufer und ehe wir uns versahen, fiel der Schuss. Etwa 450 Läufer des 6-Uhr-Frühstarterfeldes machten sich auf den Weg. Wir wollten gemeinsam laufen und ließen es langsam angehen, zumal der Veranstalter Stopps eingebaut hatte. Wir durften Filisur (30,6km) nicht vor 9.00 Uhr und die Keschhütte (53km) nicht vor 12.45 Uhr passieren.



Unser ehrgeiziger Plan (blanke Theorie, aber immerhin) und die tatsächliche Ankunftszeit in blau:

06.00 Uhr Davos (1500m)	noch pünktlich
09.15 Uhr Filisur (30,6km, 1000m)	09.34 Uhr ... verspätet, aber OK
10.30-10.45 Uhr Bergün (39,2km, 1365m)	10.38 Uhr ... Verspätung aufgeholt, gut gelaufen
13.00-13.30 Uhr Keschhütte (53km, 2632m)	13.13 Uhr ... super gelaufen, 5 Min. Pause
14.45 Uhr Scalettapass (60,1km, 2606m)	15.00 Uhr ... schwieriger Trail und Staus
15.15 Uhr Dürrboden (64,4km, 2000m)	15.30 Uhr ... steil bergab, steinig, sehr anspruchsvoll
16.45-17.00 Uhr Davos (78,5km, Ziel)	17.05 Uhr ... Traumzeit unter 11h knapp verpasst

Nun ja, ehrlicherweise muss man sagen, dass das Ankommen natürlich an erster Stelle stand. Und wir wünschten uns, dies im normalerweise üblichen Zeitlimit von 12 Stunden zu schaffen. Wenn es gut läuft, erhofften wir uns eine Zeit um 11 Stunden. Der oben gemachte Zeitplan ist auf den Mist von Andreas gewachsen und entsprach nicht Claudias Erwartungen/Vorstellungen. Für sie war das bis vor kurzem eh alles jenseits ihres Vorstellungsvermögens.

Wetter: der schönste Tag der Woche. Den ganzen Tag strahlend blauer Himmel. Temperatur beim Start ca. 8 Grad, Tageshöchsttemperatur 20-22 Grad. Kein Wind, exzellente Fernsicht.

Die ersten 30km bis Filisur sind keineswegs nur flach. Tendenziell geht es zwar bergab (-500m), dies aber zwischen Km 8 und 15 recht wellig mit kurzen giftigen Anstiegen. Wir liefen sehr verhalten und befanden uns recht schnell im hinteren Teil des Frühstarterfeldes. Ab Km 20 begannen wir, die ersten Läufer „einzusammeln“. Kurz hinter Filisur (tiefster Punkt der Strecke) begann der lange Aufstieg zur Keschhütte - ein Halbmarathon mit 1600 Höhenmetern! Es begann recht moderat, so dass wir noch 2 bis 3 Km gut laufen konnten. Bei Km 33 gelangten wir auf eine Straße, die sich bis Bergün hochschlängelte. Es wurde steiler und wir wechselten Laufen und Gehen ab. So langsam zeigte auch die Sonne Wirkung und es wurde warm. Wir überholten weitere Läufer, manche sogar gehend. Jeden Moment erwarteten wir die Spitze des um 8.00 Uhr gestarteten Hauptfeldes (ca. 1100 Läufer). Und tatsächlich hatte sie uns bei Km 37 eingeholt, fegten förmlich an uns vorbei. Ein „Kasper“ aus unserem Umfeld lief mit dem Spitzentrio ein paar hundert Meter mit und blieb dann stehen. Als wir ihn gehend überholten, torkelte er und pumpte wie ein Maikäfer. Wir schätzen, der hat sich nie wieder davon erholt.

So etwa bei der Marathondistanz, wir waren 5:15h unterwegs, erreichten wir eine Höhe von 1500m. Ab jetzt wurde es richtig steil, bis auf wenige Flachpassagen, wir gingen nur noch. Mann-o-Mann, 1100

Höhenmeter auf 11 Km ... bei Km 48 erreichten wir 2000m ... die letzten 5 Kilometer ca. 630 Meter steigen ... die Luft wurde dünner, die Waden dicker ... auch die Spätstarter gingen, einige aber schneller als wir ... im Gänsemarsch ging es hoch, schnaufend, stöhnend ... und doch irgendwie glücklich alle ... tolles Wetter, super Landschaft ... der Hubschrauber kreiste knapp über uns, filmte uns, viele Läufer winkten in die Kameras.

Kurz vor Erreichen der Keschhütte läuft die um 11:30 Uhr in Bergün gestartete Marathonlauf-Spitze (K42) auf uns auf. Die rennen hier hoch! Wahnsinn!!! Oben angekommen freuen wir uns über alles und staunen über uns selbst. Wir zogen uns die im Laufrucksack (den wir beide im 30min. Wechsel trugen) mitgeschleppten frischen Klamotten an. Es folgte der berühmt berüchtigte Panorama-Trail, ein 7 Kilometer langer Streckenabschnitt bis rüber zum Scalettapass. Der Weg ist meist nur 30-40cm breit und liegt an einem Hang. Rechts neben dem Weg geht es - mal steil, mal weniger steig – bergab. Während des Trails geht's zunächst wieder runter auf knapp 2400m, um dann wieder auf 2600m zu steigen. Als wir uns auf den Weg machten, nahm das Läuferfeld merklich zu. Neben den K78-Läufern mit einer Zielzeit um die 8 Stunden kamen viele ambitionierte K42-Läufer dazu. Letztere begleiteten uns für ca. einen Km, um dann eine Schleife durchs Tal zu laufen und kurz vor dem Scalettapass wieder dazuzustoßen. Es wurde sehr stressig. Man musste konzentriert bleiben, auf jeden Schritt achten. Gleichzeitig wollten ständig schnelle Läufer an uns vorbei, was natürlich nicht überall möglich war. Wir selbst liefen auf noch langsamere Läufer aus unserer Frühstartgruppe auf, die nur noch gingen – und zwar ziemlich langsam. Es bildeten sich Gänsemärsche von 10 bis 20 Läufer, die zu passieren kaum noch möglich war. Die schnellen Läufer riefen, schrien, fluchten, schimpften ... na ja, eine Schnapsidee des Veranstalters, das mit den zwei Startzeiten. Und äußerst gefährlich – hoffentlich passiert kein Unglück. Gedacht, getan: einmal kurz nicht aufgepasst und einen falschen Tritt gemacht, da rutschte Andreas mit dem rechten Bein am Hang ab. Er fiel der Länge nach hin, schlug mit der rechten Gesichtshälfte auf den Trail auf. Wenn der nach ihm laufende Läufer nicht geistesgegenwärtig sein linkes Bein festgehalten hätte, wäre es knapp geworden. Claudia lief dahinter und musste die Szene mit ansehen. --- Die meiste Zeit lief aber Andreas hinter Claudia, hielt ihr den Rücken frei und warnte sie, sobald schnelle Läufer überholen wollten. Denn nicht immer haben die sich zuvor bemerkbar gemacht und gingen oft ein hohes Risiko (für alle Beteiligten) ein, um vorbeizukommen.

Irgendwann sind wir auf dem Scalettapass angekommen. Hut ab vor Claudias couragiertem Lauf, welcher sich auf dem steil bergab führenden Trail fortsetzte. Die 4 Km bis nach Dürrboden haben es wirklich in sich. Sehr steinig/felsig, teilweise rutscht man auf dem Geröll wie auf Schnee/Eis. Unglaublich, wie schnell manche hier hinunter“brettern“. Besonders die jungen Läuferinnen und Läufer machten mit ihrem Mut und ihrer Reaktionsschnelligkeit auf sich aufmerksam. Sehr beeindruckend!

Wir liefen wie Städter und Flachländer: vorsichtig, mehr bremsend als voranschreitend – aber was sollen wir machen, auf dem Kudamm kann man so etwas nicht üben.

Ab Dürrboden, wir hatten 64 Kilometer teils schwerstes Terrain in den Beinen, wurde es wieder wie von uns für Landschaftsläufe gewöhnlich. Zwar mussten wir abschnittsweise über Wiesen, die eher einer Buckelpiste glichen (warscheinlich für die Snowboarder im Winter) und es ging nicht nur bergab, aber wir konnten bis zum Schluss laufen und das ist für uns die Hauptsache. Kurz vor Davos bekamen wir dann noch das Feld der K11, überwiegend Kinder und Jugendliche, dazu, die uns fast von der Strecke fegten. Wir schafften es aber und genossen den Einlauf im gut gefüllten Stadion. Anhand unserer Nummer wurden wir von den meisten als K78-Läufer identifiziert und entsprechend gefeiert.

Fazit: ein tolles Erlebnis, eine irre Veranstaltung ... gehört auf jeden Fall zu den Läufen, die man im Läuferleben einmal machen sollte. Wir können uns allerdings nicht vorstellen, wie das ganze bei schlechtem Wetter, z.B. bei Regen und/oder Schnee, zu absolvieren ist. Das eine Schneefeld, das wir oben auf dem Panorama-Trail zu überqueren hatten, war recht harmlos. Und was wir uns nun überhaupt nicht vorstellen können, ist, dass ein blinder Läufer mit seinem Guide den K78 absolviert haben. Ein großes Kompliment den beiden!

Am nächsten Tag reisten wir wieder ab. Erstaunlicherweise waren wir gut zu Fuss (auch treppauf oder -ab), hatten so gut wie keinen Muskelkater. Einzig die Waden von Andreas brannten vom einem Sonnenbrand allererster Güte. Nach tagelangem Regenwetter natürlich die Sonnencreme vergessen. Irgendeinen Fehler begeht man doch immer! Claudia ist da schlauer, trägt beinahe beinlange Stützstrümpfe beim Laufen. ☺