

WEIL WIR ZUM LAUFEN GEBOREN SIND ...



DEUTSCHLAND € 4,50
ÖSTERREICH € 5,20
SCHWEIZ SFR 8,80
LUXEMBURG € 5,30
ITALIEN € 6,10
SPANIEN € 6,10
FRANKREICH € 6,10
WWW.TRAIL-MAGAZIN.DE

Trail

Januar
Februar
2016

01



Laufstrecken für ALLE!

10-20 KILOMETER

Trails und Rennen
mit viel Flow!

*Strong & Tough:
Alle Hindernis-
Läufe 2016!*

Interview Serie

Mit dem neuen
Trail-Star
MIRA MAI

25



AUSGABEN! DAS JUBILÄUM:
TRANSALPINE NON-STOP, TRAIL-PRODUKTE
FÜR HERBST & WINTER, DIE GESCHICHTE DES
SKYRUNNING, SWIMRUN - DER NEUE TREND,
TRAINING FÜR DIE SAISON 2016

LESER GEWINNEN
PREISE FÜR INSGESAMT
5000 EURO

REVIERGEUDE
BEI DRESDEN

Und so folgten 119 Läufer aus 17 Ländern im August 2015 dieser „Einladung“. Die offizielle Anmeldung war tatsächlich erst nach einer Vorauswahl-Phase möglich, für die man eine kleine Bewerbung mit den Vorerfahrungen und der Motivation einreichen musste. Denn der Teilnehmerkreis sollte bei dieser „zero edition“ noch nicht zu groß werden. Das wird sich in den nächsten Jahren bestimmt ändern, denn dem Team um Lizzy ist es gelungen, eine tolle Veranstaltung auf die Beine zu stellen!

Aber warum „just another trail event“ und gerade die „UltraTour Monte Rosa“?

Ich bin ein Fan von Etappenläufen und nachdem ich in den letzten vier Jahren im ähnlichen Zeitraum jeweils beim Transalpine die Berge genießen durfte, war ich für dieses Jahr auf der Suche nach anderen Eindrücken und Herausforderungen. Lizzy hatte ich vor vielen Jahren schon mal bei einem Trailrun-Camp getroffen und seitdem ihre tiefe Passion für die Berge und die Natur im Allgemeinen über ihren Blog und durch ihr Buch „Runner - A short story about a long run“ fasziniert verfolgt. Reizvoll fand ich außerdem, dass die UltraTour einem ausgewiesenen Wanderweg rund um das Gebirgsmassiv „Monte Rosa“ folgt - wie der UTMB der „Tour de Mont Blanc“. Dass die Trails nicht nur ruhiger, sondern teilweise auch deutlich schwieriger sein sollen als die am Mont Blanc, habe ich allerdings erst später gehört ...

Mit in der Startgebühr enthalten waren die Übernachtungen jeweils in den Etappenorten, und auch ein Shuttle vom nahegelegenen Flughafen in Genf war direkt bei Anmeldung buchbar. Für die Übernachtungen vorher und nachher wurden spezielle Angebote und Pauschalen bei verschiedenen Hotels angeboten. Und so fand ich mich Ende August nach einem verletzungsbedingt sehr durchwachsenen Jahr plötzlich in dem ausgedehnten Gebirgsmassiv „Monte Rosa“ in den Walliser Alpen an der Grenze zwischen Italien und der Schweiz wieder. Der Hauptgipfel des Gebirgsmassiv, die Dufourspitze, ist mit 4634 m der höchste Punkt der Schweiz und auch des gesamten deutschen Sprachraums. Ganz so hoch durften/mussten wir aber nicht hinaus, aber der ständige Blick auf diese Berge war schon atemberaubend.

Direkt vom Shuttle-Bus ging ich zur Registration, um den Check des obligatorischen Materials und die Abholung der Startnummer zu erledigen. Das war in einem kleinen Raum recht trubelig, aber freundlich organisiert. Im Hotel traf ich gleich einen weiteren „Tour“-isten: einen sehr netten Engländer, der seine große Erfahrung beim Wandern und Bergsteigen bei der Tour erstmalig mit seinem Hobby Straßenlauf verbinden wollte. Gemeinsam sind wir dann zum Abendessen in das Dorf, wo einige Restaurants ein spezielles (Pasta-haltiges) „Läufer-Menü“ anboten.

Der Start am nächsten Morgen war um 6 Uhr. Das Gepäck wurde an zwei bereitstehenden Bullis abgegeben, und nach einem kurzen Briefing ging es los. Ein langer Anstieg von fast 1000 hm auf den Pass der Cime Bianche (2981 hm) forderte umgehend. Obwohl ich sonst auch in größeren Höhen keine Probleme habe, meldete sich hier nun doch der Kreislauf ein wenig. Nicht ganz verwunderlich - war ich den Tag vorher doch noch in Dortmund „fast“ auf Meereshöhe.

TEXT: JENS MEYER
FOTOS: LLYOD BELCHER

WENN LIZZY WINKT.

WENN DIE FÜNFMALIGE GEWINNERIN DES UTMB LIZZY HAWKER ZU EINEM TRAILRUN IN DEN LIEBLINGSBERGEN IHRER WAHLHEIMAT SCHWEIZ EINLÄDT, VERSPRICHT DAS EIN GANZ BESONDERER EVENT ZU WERDEN!



Eine Chefin zum Anfassen: Lizzy Hawker begrüßt eine Finisherin



Der Anblick des Matterhorns im Morgenlicht ließ Anstrengung und Probleme aber schnell vergessen und auf traumhaften Trails ging es stetig absteigend zum Checkpoint am Rifugio Ferraro. Von dort durften wir hoch zum Rothorn-Pass (2689 hm), bevor es fast 1000 hm am Stück runter nach Staffal ging. Obwohl ich in diesem Downhill wieder einige der im Aufstieg gewonnenen Plätze verlor, landete ich für mich sehr überraschend auf Platz 11. Durch die frühe Startzeit war es erst später Vormittag, und so durften wir in strahlendem Sonnenschein einen gefühlten Urlaubstag in einem schönen Hotel und dem heimeligen Örtchen Staffal verbringen. Da ich mich alleine angemeldet hatte, wurde ich jeweils anderen Läufern ins Doppel-/Dreibett-Zimmer im Hotel zugeordnet. Dieses und die (gute) Hotelauswahl der Organisation machten eine weitere spannende und gesellige Besonderheit des Laufes aus. Leider hatten die gute Platzierung und der Quasi-Ruhetag der ersten Etappe ein wenig meinen Ehrgeiz geweckt und ich bin auf der zweiten Etappe einen Kilometer nach dem Start als erster in den langen Anstieg. Wie am Vortag ließ ich die Stirnlampe im Rucksack, weil es direkt nach dem Startschuss anfang, hell zu werden. Über mal schmale Trails und später an Skipisten vorbei, ging es zum Col d'Olen auf fast 3000 m. Diesen passierte ich gar nicht weit nach dem Drittplatzierten auf Rang 6, worunter aber nicht nur meine Fotoausbeute an diesem Tag leiden sollte.

Nach einem steinigen Abstieg ging es später wieder gut lauffar durch das traumhafte Val d'Otro insgesamt 1800 hm runter nach Alagna, zum großen Checkpoint mit Verpflegung. Der darauf folgende erneute lange Anstieg von 1600 hm zehrte dann doch an Motivation und Kräften und erstmals musste ich im Anstieg einige Läufer vorbeiziehen lassen. Und das Ganze mit der Angst vor dem anstehenden langen Downhill zum Zielort im Nacken. Der war aber gar nicht so schlimm, und ich kam dort mit nur einem einzigen Platzverlust sehr gut runter. Aber er zog sich immer mehr und zudem war die Länge der Etappe einige Kilometer zu kurz angegeben. So konnte die Nachricht am letzten Checkpoint, „Du bist Achter.“, mir nicht über den Schock „Nur noch 4 km bis ins Ziel.“ hinweghelfen. Obwohl es quasi flach den Feldweg hinunterging, musste ich diverse Gehpausen einlegen.

Da habe ich es doch wohl zu schnell angehen lassen, unterwegs zu wenig getrunken und durfte daher die für mich neue Erfahrung machen, mal nicht lächelnd ins Ziel zu laufen, sondern die besorgten „Alles gut bei dir?!“-Blicke auf mich ziehen. Die Regeneration ging aber durch die schöne Urlaubssonne in Macugnaga, das leckere Eis mit Cappuccino und einem geselligen Abendbüfett mit vielen anderen Läufern im Hotel recht gut.

Das musste auch sein, denn die Königsetappe mit über 45 km und 2835 m im Aufstieg sollte noch einmal eine echte Herausforderung werden. Aber auch eine wunderschöne: Nach wieder mal fast 1500 hm Aufstieg am Stück erreichten wir

Traumhafte Aussichten, Gänsehaut pur. Der UTMR war doch viel mehr als ein "Zero edition".



Hol dir das TRAIL Magazin bequem im Abo!

... und sicher die eine der beiden neuen Prämien! (Mini-Leatherman oder Led Lenser Lampe)



BESTELLE JETZT TRAIL: Trail Magazin, Aignerstr. 43, 81541 München, abo@trail-magazin.de

JA, ICH MÖCHTE TRAIL

VERSCHENKEN SELBST LESEN

Für mindestens 1 Jahr (6 Ausgaben) zum derzeit gültigen Preis von 25 Euro (D/A), 45 sfr (CH) und 45 Euro (sonst. Ausland) inkl. Porto und Versand. Nach diesem Jahr kann das Abo jederzeit gestoppt werden.

Ich wähle folgende Prämie (Nur eines davon möglich)*

Mini-Leatherman Led Lenser Stirnlampe

Ja, ich will das TRAIL Miniabo (3 Ausgaben, ohne Prämie) zum derzeit gültigen Preis von 13 Euro (D/A), 23 sfr (CH) und 23 Euro (sonst. Ausland) inkl. Porto und Versand. Nach diesen 3 Ausgaben stoppt das Abo automatisch.

Lieferung bitte ab:
 Oktober 2015 Dezember 2015 Februar 2016

Anschrift/Lieferadresse Heftempfänger (bei Geschenkabo)

Name, Vorname
 Straße, Nr.
 PLZ, Ort
 Telefon
 E-Mail Geb.

* Nur solange der Vorrat reicht - sollte die gewünschte Prämie nicht mehr vorrätig sein, werden wir eine Alternativ-Prämie zusenden.

Anschrift/Lieferadresse Auftraggeber:

Name, Vorname
 Straße, Nr.
 PLZ, Ort
 Telefon
 E-Mail Geb.
 Datum und Unterschrift des Auftraggebers:

Ich, der Auftraggeber bezahle per:

Bankeinzug
 IBAN: BIC:
 Bank:
 Vorkasse

Ich, der Auftraggeber bin damit einverstanden (jederzeit widerruflich), dass Sie mich per E-Mail oder Post über News und Angebote des TRAIL Magazins informieren.

Datum und Unterschrift des Auftraggebers:

unter www.trail-magazin.de auch digital für alle Plattformen





den Monto-Moro-Pass mit seiner Madonnen-Statue (2868 hm) und damit auch die Grenze zwischen Italien und der Schweiz. Und da oben im Berg mit den traumhaften Aussichten und noch ein wenig Schnee war mir endgültig klar: „Stop racing - enjoy it!“

Und so ging es für mich dann zügig, aber ohne Hetze, den technischen Downhill vom Berg runter, vorbei an einem Bergsee bis nach Saas-Fee zum Checkpoint. Und da wartete dann der zweite Teil des Finales: der Höhenweg von Saas-Fee nach Grächen. Laufbare Trails mit immer wieder kleinen Herausforderungen bei Felspassagen, stetig auf und ab am Berg entlang und fast immer mit traumhaften Aussichten: Trailrun-Gänsehaut pur. Diesen Abschnitt musste ich zum Abschluss meines angehängten Urlaubs sogar noch einmal laufen ...

Am Ende des Höhenweges ging es über das Skigebiet runter nach Grächen ins Ziel in der Ortsmitte, wo wir als „Finisher-Medaille“ einen nepalesischen Gebetsschal umgehängt bekamen (die Gebetsfähnchen hatten uns durch die Verbindung von Lizzy nach Nepal und ein zum Lauf stattfindendes Spendenprojekt schon die ganze Zeit begleitet).

Die After-Run-Party mit Siegerehrung fand abends im Zelt im Zielbereich statt. Neben Nudeln gab es auch das Schweizer Nationalgericht „Raclette mit Gschwelli“, bevor es dann neben dem Dank und Applaus für das Organisationsteam und die vielen Volunteers zur Siegerehrung überging.

Applaus hat das Organisationsteam wirklich verdient: Für eine „zero edition“ war das schon nahezu perfekt. Natürlich dachte man auch mal sehnsüchtig an Plan B, wenn man mit dem Gepäck 20 Minuten vom Ziel ins Hotel laufen musste, andererseits wurde es dann am nächsten Morgen auch wieder spontan vom Hotelchef zum Weitertransport in den Ort gebracht. Die Verteilung auf die Hotels der Orte durch die Organisation gibt einem die Chance, nette Hotels und Mitläufer näher kennenzulernen. Durch die Aufteilung in verschiedene Gruppen in einige lokale Restaurants zum Abendessen war es keine Massen-Pasta-Party mit langen Schlangen, aber es ging doch einiges an Gemeinschaftsgefühl und die Gelegenheit zu abendlichen Briefings verloren.

Alles in allem war es aber ein toller Event in atemberaubender Natur. Und ich durfte wieder mal feststellen: „Enjoy the nature!“ - zum Rennen am Anschlag sind die Berge einfach viel zu schön ...

INFOS

Ultra Tour Monte Rosa (UTMR)
106 km Trailrun, 3 stages, 7500 hm
Start: Cervinia, IT, Ziel: Grächen, CH

2015:

- 119 Starter, 37 Frauen (31%)
- 105 Finisher (87%)

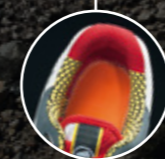
Herren

1 15:38:45 Gansterer Martin AUT
2 16:10:11 Ihler Matthias GER
3 16:47:45 Arnal José Luis ESP

Damen

1 17:31:33 Roby Katie GBR
2 18:21:20 Moehl Kristin USA
3 18:53:14 Senn Nora SUI

Die UTMR findet statt vom 1.9.-3.9.2016. Zusätzlich zum Etappenlauf wird es einen Ultra über die gesamte 106-km-Strecke geben. Anmeldebeginn für beide Wettbewerbe ist der 15.01.2016.
www.ultratourmonterosa.com



Dyneema®: Bestes Verhältnis von Gewicht zu Robustheit



D30 Impact Protection: Maximale Dämpfung

Motion control.

MTR 201 DYNEEMA TECH LOW

Wer auf anspruchsvollen, alpinen Wegen läuft, braucht Schritt für Schritt maximale Kontrolle. Darum hat Mammut eine Trail Running Kollektion massgeschneidert. Dynamisch, atmungsaktiv, leicht, robust und sicher – für maximale Performance. Überzeuge dich selbst. So wie die ausgewählten Athleten beim Testevent auf der Pers Moräne.

www.mammut.ch



MAMMUT
Absolute alpine.