



Um aus der Routine der sich jährlich wiederholenden Laufsportveranstaltungen auszuweichen bieten sich Laufreisen an.

Zum Glück hat meine Frau Verständnis für meinen Spleen und so durfte ich unseren Sommerurlaub um einen Wettkampf herum planen. Ein richtiger Berglauf in den Alpen sollte es sein.

Terminlich und von der Strecke (nicht zu kurz und nicht zu lang und mit ordentlich Höhenmetern) passten die Matterhorn Ultraks. Hier gibt es eine Rookie-Distanz mit nur 19km und



1150HM.

Gut um das Berglaufen mal auszuprobieren. Die recht lange Anreise von ca. 10h hatte unser Sohnemann gut mitgemacht, da wir Siegburg kurz nach 4 Uhr verlassen hatten und er die meiste Zeit geschlafen hat. So fiel es uns dann auch nicht schwer am Sonntag 6 Uhr aufzustehen, um mein mitgebrachtes Müsli zu essen und bis zum Start verstoffwecheln zu können.

«**ACTIVE**»
19 km | 1'150 m^o

Frühstück in der Unterkunft gab es erst kurz nach 7, so dass ich darauf verzichten musste. Keine Experimente vorm WK. Läufer sind schon bisschen bekloppt. Am Start wurden wir von Alphörnern empfangen.

Im Hintergrund das Matterhorn mit bester Sicht. Der erste km ging durch Zermatt, das auch am Sonntagmorgen halb neun schon sehr voll ist. Danach wusste man sofort, auf was man sich da eingelassen hat: bis km 8 eigentlich nur bergauf, mal steiler mal nicht ganz so steil, aber alles noch lauffar. Hier habe ich viele Läufer einsammeln können. An der ersten Verpflegungsstelle konnte ich den mitgebrachten Becher füllen und direkt weiter die Hänge vom Skigebiet hoch und runter. Beim Bergablaufen haben mich komischerweise viele wieder überholt. Ich war nicht bereit hier allzu großes Risiko einzugehen und vielleicht zu stürzen. Offensichtlich waren die anderen erfahrener in diesem Terrain.

Den letzten Berg erklommen, erwartete mich jetzt eigentlich "nur noch" der Downhill, der sich aber als richtig fies herausstellte, da sehr steil und technisch. Ich

war immer am Bremsen, was mit der Zeit arg auf die Oberschenkel ging und ich wurde gefühlt von 50 Leuten überholt. Auf den letzten beiden, flachen km konnte ich noch ein paar Läufer einsammeln und bin unter meiner Zielzeit von 2:30 h geblieben.

Verpflegung im Ziel war top, genauso wie Organisation und Stimmung an der Strecke, wobei ich die meisten Zurufe ehrlicherweise nicht verstanden habe, weil Französisch, aber es klang freundlich.

Die Veranstaltung kann ich jedem nur empfehlen. Ob ich mir hier mehr als die 19km antun würde? Ich glaube nicht. **DirkM**

