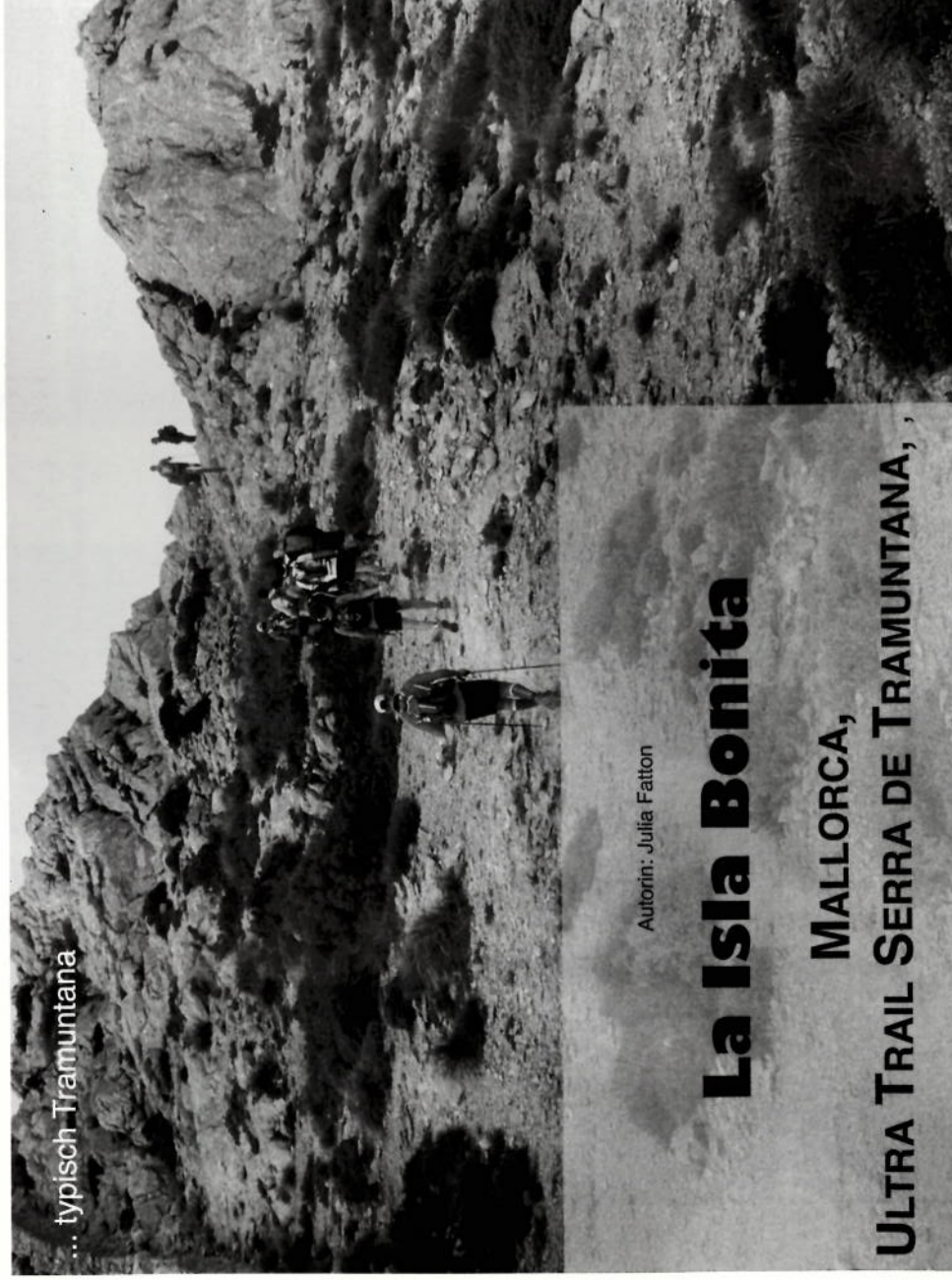


20. April 2013, 107 km, 4500 Höhenmeter  
 Adieu Tristesse,  
 Bonjour Majorque..... nach dem Jahr 2012 voller Schwierigkeiten auf der ganzen Linie und 1 1/2 Jahren Ultramarathonzug wollte ich wissen: bin ich noch ultramarathonfähig oder sollte ich mich in Zukunft lieber ganz meinem neuen Hobby, dem Akkordeonspiel, widmen? Das Musizieren macht mir zwar Spass aber auf Grund man-

essen wurde gefachsimpelt wie in alten Zeiten.

Freitags schlugen wir den ganzen Tag die Zeit tot, denn der Start war erst um Mitternacht in Andratx und wir wollten uns auf keinen Fall mit touristischen Aktivitäten verheizen.

Der Bus, der uns an den Start bringen sollte, traf immerhin ein - fast eine Überraschung, nachdem das Briefing, das im Hotel stattfinden sollte, ausgefallen war. Ohne Information, was es an den Verpflegungsposten geben würde, war ich



... typisch Tramuntana

Autorin: Julia Falton

## La Isla Bonita

### MALLORCA, ULTRA TRAIL SERRA DE TRAMUNTANA,

gelnder Begabung sind meine Fortschritte jämmerlich und außerdem genügt die Fingergymnastik auf der Quetschkommode meinem Bewegungsdrang nicht wirklich...

Ein Mausclick und schon gab's kein Zurück mehr: Tramuntana Trail auf Mallorca, dich hab ich ausgewählt für diesen Test. Innerer Schweinehund jetzt ist Schluss mit lustig und Knie, mach dich auf was gefasst.

mehr Regeneration!

Donnerstags vorm Lauf auf Mallorca angekommen, bezogen Chris und ich unser Zimmer im offiziellen Hotel am Playa de Muro und liefen dort dann auch recht bald einem Schweizer Grüppchen, bestehend aus Denise Zimmermann, Felix Benz und Marcel Huber mit Frau Gabi, in die Arme. Lange nicht gesehen. Die Welt ist nur ein Dorf! Ich freute mich, alte und neue Bekannte zu treffen und beim Abend-

etwas ratlos was meinen Speiseplan anbetraf. „Getränke und Essen“ stand in der Ausschreibung, na super, so genau, wollte ich es nicht wissen.....

Keine Experimente also, Anwendung des Misstrauenprinzips: alles Futter für den ganzen Lauf in die Hamstertaschen stopfen. Eine Ent-scheidung, die ins Gewicht fiel, nämlich in das meines Camelbaks, aber naja,... „jeder hat sein Päckel zu tragen“ .....

hinterlässt der Aufprall auf dem steinigen Inselboden hässliche Souvenirs an allen denkbaren Körperteilen.

Lange Zeit war ich Gesamtdritte. In Soller, bei km 63, sah ich die zu jenem Zeitpunkt Vierte gerade an der Verpflegungsstation eintreffen, als ich schon im Abflug begriffen war. Meine Beine leisteten schon deutlichen Widerstand und ich dachte mir schon, dass mich meine Verfolgerin gleich am Wickel haben würde, wünschte es mir fast, oder auch nicht, oder doch, oder doch nicht !!!? Wenn erst mal das Gesamtpodium abgehakt wäre, würde ich ungestresster laufen können, war so meine Idee...

Aber sie kam nicht,... „wo bleibt sie nur?“ dachte ich mir eine gewisse Zeit lang, bevor ich mich wieder voll dem Lauf, dem Leid, der Sufferaussicht und meinem malträtierten Knie widmete. Hatte es gerade 2 Wochen vorher noch einen 10 h Trainingslauf gut überstanden, so machte es nun seinen Unmut deutlich bemerkbar, kein Wunder bei dem Gehüpf über Stein und Stein..... und noch nen Stein....

Beim Bergablaufen schmerzte es besonders und ich fing schon an, bergab zu marschieren, bis ich per Zufall eine neue Gangart entdeckte, die das Knie entlastete. Das rechte Knie stark nach außen gedreht, so verringerte ich den Schmerz auf der Innenseite. Vermutlich recht behindert ausschauend, konnte ich somit mit die übrigen Abstiege in Angriff nehmen. Ich ahnte schon, dass das

tierische Schmerzen an anderen Stellen spätestens nach dem Lauf verursachen würde. Aber was soll der Geiz, hier und heute wird gelaufen und die geniale Aussicht auf den See in Cuber machten mich neugierig darauf, das Ende des Laufs kennen zu lernen. Die aufkommenden Gedanken, das Rennen abzubrechen hatten sich in Luft aufgelöst.

Kloster Lluc, die letzte Verpflegungsstation und dann war der Stall schon zu riechen. Aber es zog sich noch, zum Glück hatte ich gute Unterhaltung und lief den letzten Abschnitt mit einem Spanier, der schon bei allen Editionen des Tramuntana Ultra Trails gefinisht hatte. Englisch-Spanisches Bla-Bla auf der am wenigsten interessanten Schlusspassage.

Die Sonne zeigte sich erst richtig zu guter Letzt, als wollte Malle uns beweisen, dass es DOCH eine ideale Ferieninsel sei, wo das Wetter bis dahin für die Jahreszeit deutlich zu kalt war. Mein Trinkvorrat für das Finish war etwas knapp bemessen, aber zuvor gut hydriert und bald im Ziel jagte mir das keine Angst mehr ein.

Und dann kam SIE!!! Bis 4 km vor Ziel ließ sich die junge Spanierin Zeit um mich zu überholen. Sie hatte einen Affenzahn drauf und ich konnte ihrem Angriff nicht das Geringste entgegen setzen. Mit offenem Mund staunend aber zielorientiert weiterschlaufend, blieb mir nichts anderes übrig als ihr in der Staubwolke, in der sie mich zurück ließ, meine höchste Bewunderung zu zollen.

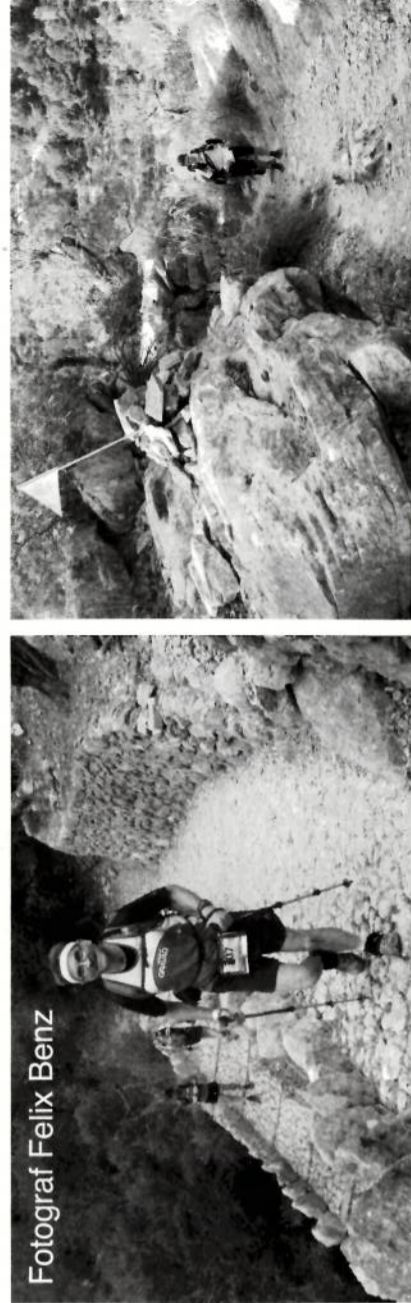
107 km von Andratx bis nach Pol-lença, über die gesamte Gebirgskette im Nordwesten von Mallorca, 4500 Höhenmeter galt es zu überwinden. Laut Angaben aus einheitlichen Quellen waren ca. 650 Läufer am Start.

Verpflegungsstationen gab's im Abstand von 9 - 17 Kilometern in den touristischen Ortschaften Estellencs, Port Canonge, Valdemossa, Deia, Soller, Cuber, Lluc. Auf den steinübersäten Pfaden hatten wir sogar vor den abertausenden Radtouristen unsere Ruhe - vor allem nachts.

Im Ultraschrittschritt bewegte ich mich fort und da es mir schon an Geschwindigkeit mangelte, erlaubte ich mir nur sehr kurze Pit-stops an den Verpflegungsstellen. Dank meines gut bestückten Futtersacks brauchte ich ja auch nur Getränke aufzutanken. Mancher Konkurrent oder Helfer staunte da nicht schlecht über meine Effizienz.

Möglichst viel joggend voran, nach Marschieren an steilen Passagen wieder langsam im Laufschrift weiterräppeln, fleißig, emsig, strebsam..... so gnadenlos mit mir selbst bestrafte ich mich für meine Tempodefizite. Schweinehund, ich habe dich gewarnt!

Herrliche Landschaft, Palmen, türkisblaue Seen, urige Bergdörfer. Selbst aus dem letzten Loch pfeifend - wer hätte das gedacht - entgingen mir diese sagenhaften Aussichten nicht. Allerdings war wärmstens empfohlen, beim Spazierengucken die Bodenbeschaffenheit zu berücksichtigen, sonst



Fotograf Felix Benz