



**Der Start des «Hood to Coast» liegt auf rund 2000 Metern, das Ziel an der Pazifikküste. Dazwischen legen 12 000 Läuferinnen und Läufer total 317 Kilometer im 12er-Team zurück. Bei Hitze, in der Nacht, oft auf Pannestreifen von Highways, immer auf Asphalt. Ein unvergessliches Lauf-erlebnis im Nordwesten Amerikas.**

Von Marius Stahlberger

«Und – wie viele «Roadkills» hattest du?», fragen meine Teamkollegen in der Wechselzone neugierig. «Roadkills» heissen die Tierkadaver, die den Highway säumen – und davon gibt es viele. Das Team ist jedoch nicht an der Anzahl toter Tiere interessiert, die man gesehen hat, nein, hier geht es um Menschen. Sobald man einen anderen Läufer überholt, verbucht man einen «Roadkill» fürs eigene Team. Wenn man umgekehrt von einem anderen Läufer geschnappt wird, muss man von seiner «Killerliste» einen abzählen. Für unsere Hobbyläufer-Gruppe geht es allerdings nicht um die Rangierung, wir gehören

zu den langsameren der 1000 teilnehmenden Teams. Wenn man einige Plätze gut macht ist das zwar Balsam fürs Ego, spielt aber letzten Endes keine grosse Rolle.

Die Erlebnisse bei diesem einzigartigen Staffellauf sind eindrücklich und zahlreich. Bereits der Start ist fantastisch. Wir stehen am Fusse des mächtigen Mount Hood, der den ganzen amerikanischen Bundesstaat Oregon überragt. 3425 Meter hoch ist der (potenziell) aktive Vulkan. Die uns zugewandte Flanke ist schneebedeckt und tatsächlich begegnen uns auf dem Parkplatz des Startgeländes Skifahrer, die sich im Hochsommer auf den Winter einstimmen und auf

dem schmalen Schneestreifen ihre Schwünge ziehen. Wir stehen in kurzen Shorts und Shirts da und fragen uns, wer hier eher fehl am Platz ist.

Betrachtet man die restlichen Laufgruppen, die sich auf das Lauf-Abenteuer einstimmen, nimmt das Geschehen skurrile Züge an. Ein Team kommt mit Schildern, Schwertern und Schienbeinschonern. Nicht minder verwunderlich sind die Begleitfahrzeuge. Auch diese sind geschmückt und geschmückt, als ob sie für einen Fastnachtsumzug gestylt wären. Die Fenster sind bemalt, die Türen verziert, am Kofferraumdeckel hängt auch mal eine aufgeblasene Palme – akustisch untermalt von Partymusik, die aus den riesigen, auf dem Dach montierten Boxen wummert. Die Teamnamen sind auf den Kotflügeln aufgemalt oder an die Heckscheibe und selbst gebastelte Fahnen geschrieben. Wie wir erfahren, wollen diese Teams gewinnen. Nicht als Schnellste, aber in den Kategorien «bestes Team-Outfit», «best dekoriertes Van» oder «bester Team-Name».

Inmitten der «Pain Train», «Desperate Houseguys» und «Natural Born Runners» zählen auch wir zur Läufer-schar, die auf gemeinsamer Mission ist. Und die lautet: Spass haben. Und das trotz der enormen Anstren-



### Alberto Salazars Rekord-Team

Die Rekordzeit wurde 1995 aufgestellt vom Team Nike Mambu Baddu: 15:44:55 Stunden, was einen Kilometer-Schnitt von unter drei Minuten ergibt! Klar, dass da Profis am Werk waren. Alberto Salazar, der amerikanische Weltklasse-Läufer, der zwischen 1980 und 1982 dreimal hintereinander den New York City Marathon gewann, trommelte einige seiner Kollegen zusammen – alles Top-Athleten. Salazar war bekannt dafür, dass er sich enorm verausgabte. Der gebürtige Kubaner brach auch schon nach einem Lauf zusammen – und wurde von einem Priester gesegnet.

gung, die uns bevorsteht und vor der wir grossen Respekt haben. Schliesslich gilt es, vom Mount Hood über Portland zum Pazifik zu laufen: ein Ultra-Lauf im Team, nonstop, die Nacht hindurch.

### Die spinnen, die Amis

Am Abend zuvor klärten wir möglichst alle Details, um für dieses Abenteuer vorbereitet zu sein. Wir müssen die komplette Strecke auf Asphalt laufen – sozusagen vom Boden-

zum Genfersee, alles auf Neben- und Überlandstrassen, und oft auch auf den Pannestreifen der Highways. «Die spinnen, die Amis», denkt manch einer aus unseren Reihen. Wir sind eine zusammengewürfelte Truppe aus ehemaligen Ironman-Finishern, durchschnittlich trainierten Joggern und unerfahrenen Läufern. Wir heissen «Fun On Air» und sind auf Einladung von Nike zusammengekommen, dem Sponsor des

«Hood to Coast Relay». Nike hat einige Teams mit Sportfachhändlern und Medienvertretern aus ganz Europa zusammengestellt. Für Nike Schweiz vertreten sind das ambitionierte Teams «Swiss Alpine Runners» und eben unsere Spassmannschaft «Fun On Air».

Die Captains unseres Teams sind Marcel Hess und Brigitte Mohenski. Brigitte ist die Fahrerin des Van 1, Marcel lenkt Van 2



durch Oregon. Die beiden wurden vom OK über alle Regeln und den kompletten Ablauf informiert und instruieren uns nun, wie wir diesen Ultra-Staffellauf überstehen. Der sportliche Auftritt sei nicht so wichtig, aber «Ziel ist es», erklärt Marcel Hess, «dass wir als Schweizer auffallen.» Rot-weisse Fahnen und Farbe für die Vans haben die beiden sorgfältig organisiert.

36 Etappen, aufgeteilt auf 12 Läufer, ergeben 3 Etappen pro Person, wobei die Abfolge beibehalten werden sollte. Die Distanzen betragen jeweils zwischen 5 und 16 Kilometer und weisen unterschiedliches Gefälle auf. Von «easy» über «moderate» zu «hard» und «very hard». «Auch wir wissen nicht genau, was uns erwartet», sagt Brigitte Mohenski, die – wie das komplette Team – zum ersten Mal beim Hood to Coast dabei ist. Eine gewisse Anspannung ist nicht nur bei uns Läufern, sondern auch bei ihr zu spüren. Als Fahrerin und Captain des Teams trägt sie eine besondere Verantwortung. Wir merken schnell, dass unsere beiden Captains ihre Rolle bestens interpretieren, alles im Griff haben und auch die von den Amerikanern vorgelebte Lockerheit aufs Team übertragen.

Die 1000 Teams werden den ganzen Tag über in Blocks auf die Reise geschickt: Wer im Vorfeld den Veranstalter eine zurückhaltende Zielzeit angibt, startet bereits kurz nach Sonnenaufgang, wer sich zu den schnelleren Teams zählt, wird auf dem Mount Hood von der Abendsonne auf die Reise begleitet. Alle Teilnehmer sollen einen Tag später etwa um dieselbe Zeit eintreffen, wo eine grosse Finisherparty für die Strapazen

Fotos: Marius Stahlberger



entschädigt. Bei jedem Blockstart alle Viertelstunden brandet ein Riesenjubiläum auf, aber eine Ungewissheit herrscht bei uns immer noch vor. Denn die Sicht an diesem Freitagmorgen ist zwar hervorragend, doch das Meer ist zu weit weg, als dass man erkennen könnte, wohin wir laufen müssen. Es liegt hinter dem Horizont. Die Nervosität legt sich zumindest beim Startläufer Roger Stäheli, der die als «very hard» eingestufte Startstrecke vor sich hat. «Wir haben im Vorfeld viel von dieser ersten, steilen Etappe gesprochen. Daher weiss ich, was mich erwartet», sagt Roger

zuversichtlich. Die Etappe weist ein derart starkes Gefälle auf, dass Krämpfe und ein Muskelkater kaum zu vermeiden scheinen. Doch in der ersten Wechselzone strahlt Roger wie die Sonne, die bereits um halb zehn den Asphalt des Highway 26 aufzuheizen beginnt. Auf seine eigene Marschtabelle hat er einige Minuten herausgeholt und die ersten «Roadkills» verbucht.

#### Wettkampffieber und «Hopp Schwiiz»

Als ich mich auf den ersten Einsatz vorbereite, liegen wir Einiges vor unserer Marschtabelle. Natürlich will auch ich einen Vorsprung auf unsere geschätzte Zeit erlaufen, doch ein zu hohes Tempo könnte ins Auge gehen – oder besser gesagt in die Beine, es folgen ja noch zwei weitere Etappen.

Die Nachmittagshitze treibt mir schon beim Einlaufen den Schweiss ins Gesicht. Sechs Meilen, grösstenteils am Strassenrand eines rege befahrenen Highways, erwarten mich. Mit jedem «Roadkill» steigt der Adrenalinpiegel an und ich laufe mich förmlich in einen Rausch. Die Motivation, für das Team das Maximum zu erreichen, ist enorm und die Teams, die am Strassenrand eine kurze Pause einlegen, feuern jeden Läufer an. «Good Job», «Good Runner» heisst es alle paar Meter. Und schon bald «Hopp Schwiiz» von meinen «Fun On Air»-Kollegen. Mein erster Lauf auf amerikanischem Boden: herrliches Wetter, hervorragende Stimmung, eine aussergewöhnliche Laufstrecke – die Glückshormone lösen ein Kribbeln aus. Auf die Frage, wie viele «Roadkills» es waren, weiss ich keine exakte Ant-

#### Schnelle «Suisse Alpine Runners»

Sie strebten einen Spitzenplatz an und erreichten diesen auch. Die «Suisse Alpine Runners» belegten den 11. Rang von 295 Teams in der Männer-Kategorie. Mit dabei im Team war unter anderem auch der ehemalige Weltklasse-Läufer Markus Ryffel, der überrascht war, dass der Wettkampf-Gedanke nicht noch mehr zum Ausdruck kam, obwohl sie so weit vorne klassiert waren. «Auch wenn einmal eine Ablösung nicht optimal funktionierte war das kein Weltuntergang. Für mich war es ein Team-Event, bei dem der Spass viel Platz hatte.» Markus Ryffel und sein Team wurden von der typisch amerikanischen Lockerheit angesteckt. «Überrascht hat mich der gesellschaftliche Aspekt, der sehr gross geschrieben wird.» Dass er in der Nacht zur Erholung für zwei Stunden irgendwo im Niemandsland auf einer Wiese lag und den Sternenhimmel betrachten konnte, bleibt Ryffel in bester Erinnerung. Roger Rieginger, ein anderer «Suisse Alpine Runner», spürte zwar, dass eine «ambitionierte Stimmung vorhanden war.» Daneben bleibt aber auch bei ihm die schöne Landschaft in der Erinnerung. «Morgens um sechs in der Dunkelheit starten und in die Morgendämmerung hineinlaufen, inmitten einer von Bäumen umgebenen Seenlandschaft – da fühlte ich mich richtig heimelig, obwohl ich so weit weg von Zuhause war.» Die «Suisse Alpine Runners» waren 20:38:29 Stunden unterwegs und verloren auf die Sieger weniger als 3 1/2 Stunden. Das zweite Schweizer Team, «Fun On Air» belegte mit einer Zeit von 27:52:08 Rang 182.

**Auffallen, aufbauen und aufmuntern:  
Bei einer solchen Unterstützung  
blüht jeder Läufer auf.**



wort, weil meine Gedanken unterwegs abschweifen. Mit einem «Gnüss es!» übergebe ich das Staffel-Band.

Offizielle Verpflegungsstationen gibt es nicht. Wer eine lange Distanz in einem etwas gemütlicheren Tempo zurücklegt, ist bis zu 90 Minuten unterwegs und froh, wenn er Unterstützung erhält. Das obligate «Good Job» wird zum ständigen Begleiter. Und wenn ich jemanden überhole, der eine Gehpause einlegt? Was ruf ich dem zu? Ein «Go On» passt bei manchem Walker wohl am besten.

Nach dem sechsten Teilstück kommt es beim Vanwechsel zu einer reibungslosen Übergabe. Während die Teamkollegen von Van 2 die folgenden Etappen laufend in Angriff nehmen, fahren wir mit dem Auto in die nächste Wechselzone. Mitten in Portland kommt es dann zum Wiedersehen mit der ganzen Gruppe. In einem libanesischen Restaurant nahe der Wechselzone verpflegen wir uns. Obwohl: Ist ein Kebab wirklich die passende Ernährung für Sportler? Egal. Es sind genau diese Momente, die den Hood to Coast so einzigartig machen. Noch vor wenigen Stunden sind wir auf einem Vulkan losgelaufen, jetzt stärken wir uns in einem Restaurant mitten in der Grossstadt. Zwei Drittel liegen noch vor uns, schon bald werden wir im Dunkeln laufen.

Nicht ganz offiziell zwar, aber wir tauschen einige Strecken untereinander ab. Wer sich nicht mehr 100-prozentig fit fühlt, tritt seine lange Strecke ab und übernimmt eine kürzere. Ein kleiner Regelverstoß, den aber weder andere Teams noch das OK kümmern. Schliesslich sind wir «unter ferner liefen» unterwegs. Wie wir später erfahren, haben andere Teams ebenfalls intern Strecken abgetauscht oder mussten improvisieren, weil die Ablösung nicht funktionierte.



SWISS OLYMPIC COLLECTION 2008

CHF 79.-



Er läuft nicht ein. Oder höchstens zum Aufwärmen.

CHF 69.-



Switcher garantiert Ihnen eine vollständige Rückverfolgbarkeit seiner Textilien: mehr Informationen unter [www.respect-inside.org/ch/louis](http://www.respect-inside.org/ch/louis) oder zutter

### Mit Leuchtweste und Stirnlampe durch die Nacht

Dem Willamette River entlang geht es raus aus Portland, auf den Highway 30. Ab sechs Uhr muss man mit Leuchtweste laufen, da es sonst zu gefährlich wäre. Die teils übertriebene Vorsicht der Amerikaner erscheint manchmal zu extrem. Bei einer Treppenstufe stehen gleich zwei Volunteers, die auf die Gefahr des Stolperns («Mind the step!») hinweisen. Laufen mit Musik ist verboten, da zu gefährlich. Dennoch nehmen viele Teilnehmer ihren MP3-Player mit auf die Strecke. Das offizielle Regelbuch schreibt noch Vieles vor: Wer zum Beispiel nicht bei den offiziellen Klos pinkelt, dem wird eine Zeitstrafe aufgebremst, ebenso, wenn man auf der falschen Strassenseite läuft oder den Läufer mit einem Bike begleitet.

Anfänglich kommen wir uns zwar etwas bescheuert vor, mit einer Leuchtweste zu laufen – es scheint ja noch die Sonne! Doch als ich an der Reihe bin, ist die Dämmerung bereits fortgeschritten und nach nur wenigen Kilometern ist es dunkel. Die Autos überholen teils nur ganz knapp, ohne die

Weste würden sie die Läufer kaum sehen. Dank der Stirnlampe erkenne ich Schlaglöcher, Schmutz – oder tote Schlangen. Wie eine leuchtende Kette bewegen wir uns in die Nacht hinein. Die Beine sind müde, das Keuchen verschluckt so manches «Good Job». Doch da ist es wieder, das Kribbeln, das vom Nacken her in meinen Kopf strömt und mich viel zu schnell laufen lässt. Alle Warnsignale sind ausgeschaltet. «So schnell wie möglich laufen und hoffen, dass der Kebab und das Cola den gewünschten Power bringen», lautet meine Devise, die irgendwie auch aufgeht.

In der Nacht brauchen wir genügend Regeneration – ansonsten sehen wir schwarz für schmerzfreie letzte Etappen. Die folgenden Stunden sind aber alles andere als erholsam. Trotz gewöhnungsbedürftigen Strassenkarten gelingt es uns zwar, relativ rasch zur Wechselzone der Etappen 24/25 zu finden. Der von uns ausgerechnete Zeitplan erlaubt uns ein Power-Nap von etwa zwei Stunden. Kaum eingnickt, werden wir von einem Teamkollegen des Van 2 aufgeweckt. Philippe Albertano erklärt uns, dass das halbe

Team schon lange hier sei und uns suche. Wir haben so viel Vorsprung auf den Zeitplan, dass der Van 2 früher als erwartet eintraf. Da wir uns in einem Funkloch befinden, konnten sie uns nicht kontaktieren. Total verwirrt und schlaftrunken begibt sich Andreas Müller auf die Strecke, während wir sofort alles einpacken und in die nächste Zone fahren. Wie wir dort erfahren, stehen wir im Vergleich zu anderen Teams noch gut da. Die eine Hälfte der Mannschaft mit dem bezeichnenden Namen «Get Lost» erwartete in einer Wechselzone die anderen Läufer. Diese waren dort aber schon längst vorbei und warteten drei Etappen weiter auf die Ablösung. Im Handy- und GPS-Zeitalter ist man für eine solche Situation natürlich nicht vorbereitet und wenn man sich dazu noch in einem Funkloch verbindet, ist das Chaos perfekt.

### Salzige Meeresluft kündigt Ziel an

Abgesehen von diesem einen problematischen Wechsel verläuft aber bei uns alles bestens. Der neue Tag kündigt sich an und mit ihm eine neue Umgebung. Statt auf Highways rennen wir nun hauptsächlich auf verkehrsarmen Nebenstrassen, vermehrt geht es auch einmal eine kleine Gegensteigung hoch, der Asphalt ist über die Nacht abgekühlt und der leichte Nieselregen hat die Luft aufgefrischt. Alle spüren die Müdigkeit, die in den Knochen steckt. Einige Läufer erklären für ihre letzte Etappe Forfait. Glücklicherweise ist, wer wie unser Team zwei sportliche Captains hat, die einspringen können.

War man zu Beginn des Laufs in ständigem Kontakt mit anderen Teams, kann man nun beim Laufen die Einsamkeit der weitläufigen Gegend geniessen. Zu «Roadkills» kommt es kaum mehr, die Positionen sind bezogen. Bei der letzten Übergabe müssen wir die Taktik erneut neu planen, weil weitere Läufer ausfallen. So kommt mir die «Ehre» zuteil, die Schlusstappe auch noch laufen zu dürfen. Als ich das allerletzte Mal das Teamband ums Handgelenk binde, schmecke ich die salzige Meeresluft auf der Zunge. Der ersehnte Blick auf den Pazifik bleibt einem indes bis auf die letzten hundert Meter verwehrt. Kurz vor dem Ziel erwartet mich das Team. Die letzten Schritte legen wir Hand in Hand im Sand zurück.

Mit unserer ursprünglich geplanten Zielzeit von 32:58 Stunden haben wir etwas gar tief gestapelt. Dass wir aber gleich fünf Stunden früher an der Pazifikküste eintreffen, macht uns stolz. Wie viele «Roadkills» es am Ende waren, interessiert uns nicht mehr. Wir stossen im kleinen Rahmen mit einem Bier auf unseren «Good Job» an. ♦

### Hood to Coast – Facts & Figures

**Geschichte:** 1982 setzte Bob Foote seine Idee um, einen Staffellauf zu gründen. Acht Teams waren es zu Beginn, 1986 bereits über 400. Ein Jahr darauf wurde der ursprüngliche Zielort Coos Bay durch Seaside ersetzt. Der Küstenort ist bis heute das Ziel geblieben. Nach diversen weiteren Entwicklungen präsentiert sich der «Hood to Coast» heute als einer der grössten Staffelläufe der Welt. Mehr als 1000 12er-Teams werden nicht zugelassen. Seit Jahren ist der «Hood to Coast» ausverkauft. Da der amerikanische Sportgigant Nike seinen Hauptsitz in Portland hat und der Staffellauf durch Portland führt, engagiert sich Nike seit Beginn des «Hood to Coast» als Sponsor. Seit 2007 ist Nike Hauptsponsor.

**Kategorien:** In der Hauptkategorie läuft man vom Fuss des Mount Hood (3425 Meter über Meer) über 317 Kilometer bis an die Küste. 12 Läufer teilen sich die 36 Etappen gleichmässig auf, jeder läuft also dreimal. Die Distanzen liegen zwischen 5 und 16 Kilometer. In der Rangliste wird nach Alter und Geschlecht unterschieden. Zwei weitere Kategorien werden angeboten: Der «Portland To Coast Walk» für 400 Teams und der «Portland to Coast Highschool Challenge» mit 50 Schul-Teams.

**Kosten:** 1140 US-Dollar beträgt die Teilnahmegebühr für ein Team. Bei einem 12er-Team ergeben das 95 Dollar pro Läufer. Neben Flug, Unterkunft und Verpflegung muss man sich insbesondere früh genug um zwei Vans kümmern, die auch nicht ganz billig sind. Hier sollte man unbedingt darauf achten, dass man viel Stauraum hat und gemütlich sitzt, den grössten Teil des Staffellaufs verbringt man im Auto.

**Stimmung:** Die Landschaft ist herrlich grün, das Ambiente unter den Teilnehmern ist einzigartig. Jedes Begleitfahrzeug ist geschmückt und bemalt. Die typisch amerikanische Lockerheit begeistert. Um das Auto zu verzieren sind Farbe und Fahnen mitnehmen ein Muss!

**Anmeldung:** Frühzeitig anmelden, da die Plätze schnell weg sind. Etwa ab Oktober läuft das Anmeldeverfahren. Alle Infos dazu auf [www.hoodto coast.com](http://www.hoodto coast.com)

*Gefühlte Temperatur: 20°*

mit der funktionellen Sportbekleidung von

[www.odlo.com](http://www.odlo.com)

