YES WE CANYON

Grand to Grand – erster Ultralauf in Nordamerika

274 Kilometer durch Utah und Arizona. Über Stock und Stein, durch Sand und Höhlen. Der Grand to Grand Ultralauf ist atemberaubend in jeder Hinsicht. Zwei Schweizer liefen mit.

«Bis auf etwas Alpkäse habe ich an jedem Gramm im Rucksack gespart.»

TEXT: **STEPHAN KAPPES**
FOTOS: **CHRISTIANE KAPPES**

Ein letztes Mal rückt Roland Gyssler (57) seinen 7,8 Kilogramm schweren Rucksack zurecht. Sitzt, passt, wackelt nicht und hat Luft – Roli strahlt! Er zieht kurz seine Kappe ab und starrt noch einmal in den 600 Meter tiefen Abgrund des Grand Canyons unmittelbar hinter dem Startbogen. In vier Minuten beginnt die erste Etappe des Grand to Grand Ultralaufes. Das Thermometer zeigt zehn Grad. Roli Gyssler aus Aarau ist so ruhig und ausgeglichen wie ein tibetischer Mönch beim Meditieren. Er gehört zu der Sorte Mensch, die man bewundert, ohne genau zu wissen warum.

Nur drei Meter weiter: Jürg Bandle (63) aus Basel, dünn und hager wie eine Espe, feine Gesichtszüge – wie Roli einer der Rookies am Start. Er ist schon sechsmal den New York Marathon gelaufen, hat Bergläufe wie den Jungfrau- und Zermattmarathon gemeistert und ist zur Vorbereitung den Comrades Marathon und den Eiger Trail gelaufen. Jürg weiss, dass dies heute bei seiner Premiere als Ultraläufer nicht zählen wird. Vor ihm liegen 49,8 Kilometer durch eine karge Steppenlandschaft. Weit, einsam, eintönig. Lediglich die roten Vermillion Cliffs verschönern die Landschaft. Der Blick in die Ferne lässt immerhin das Zielcamp am Horizont erkennen. Jürg schaut noch einmal zurück in den Grand Canyon. Noch ahnt er nicht, dass er das faszinierende Weltwunder zum letzten Mal vor Augen hat.

Auf den Spuren der Navajo-Indianer

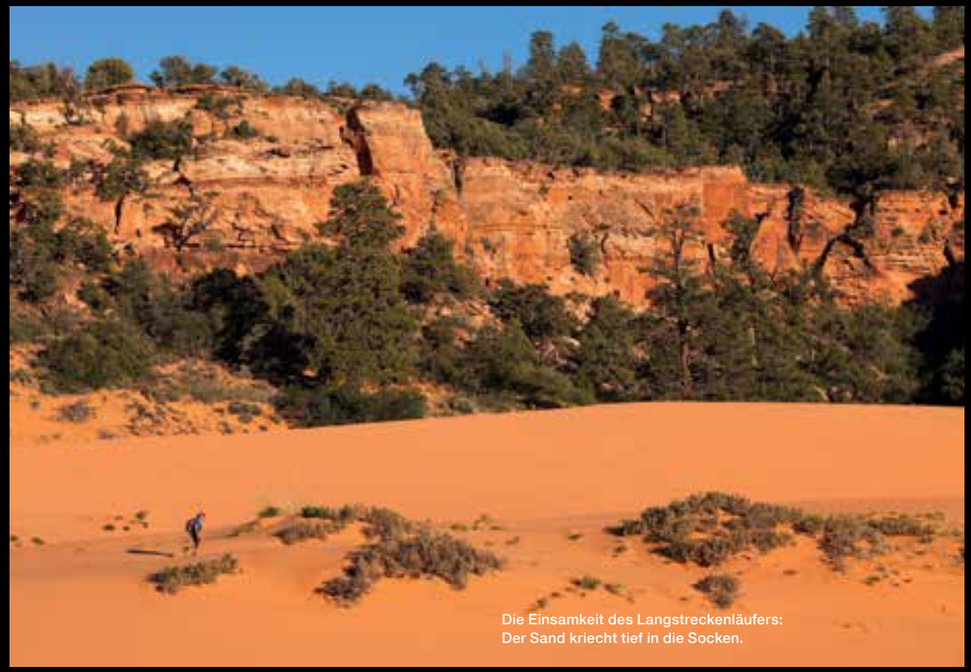
Beim Grand to Grand laufen 113 Athleten aus 24 Ländern sechs Tage lang durch das amerikanische Hinterland auf den Spuren der frühen Siedler und Navajo-Indianer. Die Strecke führt über 274 Kilometer vom nördlichen Rand des Grand Canyons bis zum Gipfelplateau der Pink Cliffs in 2621 Meter Höhe. Kaum Trails. Dafür wechseln sich Geröllpfade, freies Gelände, Sanddünen, Waldwege und holprige Staubpisten ab. Es geht 5596 Höhenmeter hinauf und 4580 Höhenmeter hinunter. Die Etappen verlaufen durch Wüsten, Täler, ausgetrocknete Flüsse, Höhlen, Schluchten und Felserhebungen. Wer zu schnell läuft, vergeudet Kraft und riskiert Dehydrierung und Hypothermie.

Rollt das Feld von hinten auf: Roland Gyssler aus Aarau.

Punkt acht Uhr morgens setzt sich der Pulk aus Hightech-Equipment in Bewegung. Nach nur sieben Kilometern der erste Schockmoment: Der Belgier Steven Sleuyter (41) ist gestürzt, krümmt sich vor Schmerzen. Die linke Schulter ist ausgekugelt. Sein Gesicht fahl wie das einer Wasserleiche. Wie in Trance wuchtet er mit aller Kraft seine Schulter herum. Mit Erfolg. Die Schulter ist wieder fixiert. «Ich dachte, das Rennen ist für mich vorbei», sagt der Unternehmer aus Brügge.

Kampfzone Kaktusfeld

Zwölf Kilometer vor dem Ziel der ersten Etappe verwandelt sich das Terrain in eine Kampfzone: Läufer schlagen mit ihren Stöcken in die Büsche, einige jammern vor Schmerzen, andere zupfen hektisch an ihren Schuhen rum. Vincente Beneito (37), derzeit führender Läufer, schreit seinen Frust hinaus. Seine Schuhe und Beine sind gespickt mit Dornen. Der spanische Topläufer hat schon vieles erlebt, aber ein Kakteenfeld hat er noch nicht durchquert. Am Checkpoint versucht ihn die Crew aufzumuntern: «You are almost there!» Leider setzt sich das schmerzhafte Erlebnis bis zum Ziel fort. Schmerzen wie 1000 Nadelstiche. Auch Jürg muss anhalten, um die grösseren Stacheln aus den



Die Einsamkeit des Langstreckenläufers: Der Sand kriecht tief in die Socken.

Schuhen zu ziehen. Die feinen Stacheln an seinen Füssen sind kaum auszumachen. Im Ziel sind fast alle Teilnehmer mit ihren Pinzetten zu Werke.

Etappe zwei führt über 43,3 Kilometer auf dem Navajo Trail überwiegend über sandige Pisten und sogenannte «hard packed roads», befestigte Feldwege. Gestartet wird auf einer abgelegenen Kuhweide. An der Spitze hetzen Vincente, Steven sowie der Italiener Paolo Barghini dem Feld davon. Der Sieger kann nur aus diesem Trio hervorgehen, zu gross ist das Leistungsgefälle. Mittags steht die Sonne über den Teilnehmern wie eine Wärmelampe im OP. Für einige Läufer wird diese Etappe bereits zur kräfteraubenden Tortur – viele bangen um ihre Füsse. Der feine Sand kriecht tief in die Socken. Für Jürg ist das Rennen bereits jetzt ein Triathlon aus Laufen, Walken, Gehen. Er will den Lauf ohne Druck erleben. Keine Selbsterfahrung im Sauseschritt. «Ich laufe immer konstant, nicht schnell, aber ausdauernd», sagt der Schweizer Manager, der seit einigen Jahren in der Nähe vom Central Park in New York lebt.

Bei 30 Grad Hitze werden erste Ängste für die bevorstehende lange Etappe im Zielraum verlautbart. Damian Blanchard, krebsrote Arme, blasses Gesicht, tonlose Stimme: «Auf dem letzten Teilstück ist mir das Wasser ausgegangen.» Yuri Esperson, der aussieht wie das Opfer einer Kneipenschlägerei: «Ich bin 1992 als Sieger bei der amerikanischen 24-Stunden-Meisterschaft 238 Kilometer gelaufen, aber vor der langen Etappe habe ich höllischen Respekt.»

Läufer atmen Staub

Der Stress in der Früh hält sich in Grenzen. Morgenhygiene und Rucksack packen. Dann der Startschuss zur Königsetappe über 84,7 Kilometer. Die bittere Erkenntnis kommt schnell: Über Dutzende Kilometer weicher, sandiger Untergrund. Auf und ab. Für die Läufer ist es stets ein vages Hoffen auf den nächsten erkennbaren Checkpoint. Gyssler und Bandle laufen im Mittelfeld mit. Phasenweise sind die beiden nur wenige Minuten voneinander getrennt. Roland Gyssler, 1,86 Meter gross und 80 Kilo schwer, findet erstaunlich sicher die Ideallinie in jedem Gelände. «Seit 40 Jahren bin ich Orientierungsläufer, laufe immer quer

Wärmendes Lagerfeuer:
Die Nächte sind kurz und kalt.

Noch einmal werden Kräfte mobilisiert, wo eigentlich gar keine mehr sind.

Jürg Bandle aus Basel posiert mit
dem Siegerpreis – einer Gürtelschnalle.

durchs Gelände und habe vielleicht die besten koordinativen Fähigkeiten hier im Feld. Ich tänzle durch das Gelände, wo andere Sorge tragen müssen, dass sie sich nicht verletzten. Mir kann es gar nicht wild genug sein», verrät der selbstständige Liegenschaftsverwalter.

Jürg Bandle ist seit 13 Stunden unterwegs. Mit seinen Stöcken marschiert er wie ein Uhrwerk. Und trinkt wie ein Kamel. Mindestens einen Liter pro Stunde. Hitze kann er gut ertragen, aber das Terrain macht ihm zu schaffen. «Ich habe keine Wüstenerfahrung, deshalb bringt mich der weiche Sand ziemlich zur Verzweiflung.»

Naturspektakel – ohne Süssigkeiten

Bandle ist eigentlich kein Extremsportler. Optisch taugt er eher zum Marathonläufer. Männlich, schlank, leicht pfeifende Atmung und kurze Schritte aus dem Unterschenkel heraus. Auch er ist vom Sand gezeichnet. Sein Gesicht hat einen «karottigen» Farbstich. Gelacht hat er schon lange nicht mehr. «Ich habe eine Krise bekommen, weil mir die Süssigkeiten fehlen», sagt er. «Für dieses kräftezehrende Gelände braucht man viele Kalorien. Ich fühle mich leer. Zum Glück helfen einem die anderen Läufer mit Cornflakes oder Nüssen aus.»

Das Terrain wechselt ständig, stellt immer wieder neue Herausforderungen an die leidenden Läufer. Canyons, Sanddünen und nochmals Kakteenfelder. Einige sind entkräftet, andere entnervt. Sobald die Sonne weg ist, wird es 15 Grad kühler. Nicht wenige Athleten legen bei Dunkelheit eine Schlafpause am Checkpoint ein. Die Nacht in der Wüste ist gespenstisch. Überall kleine Lichter, Stirnlampen, zahlreiche Markierungs-LEDs und ein überwältigender Sternenhimmel. Ein unvergessliches Naturspektakel. Die Zeit: 6:49 Uhr morgens. Jürg kann ein Banner sehen. Nach 22:49 Stunden Laufzeit wird er von Tess Geddes im Ziel empfangen.

Gürtelschnalle als Siegprämie

Tess Geddes, eine kleine Philippinerin, organisiert mit ihrem Mann Colin den Ultralauf. Sie, leidenschaftliche Sportlerin mit grosser internationaler Lauferfahrung – er, waschechter Schotte, ehemaliger Banker, der den Grand to Grand-Lauf als Business versteht. Sein Zelt heisst unmissverständlich «Management». Es gibt keine Siegerprämie. Nur einen «Buckelt», eine einfache Gürtelschnalle, die von den Läufern verehrt wird wie ein Weltmeistergürtel einer Boxorganisation. Dafür zahlen die Teilnehmer eine stolze Startgebühr: zwischen 2400 und 3200 US-Dollar. Ein ziemlich teurer Ausflug zum Grand Canyon.

Roli Gyssler ist gelernter Ökonom und beinhart, was Effizienz an Material und Gewicht angeht. «Bis auf etwas Schweizer Alpkäse habe ich an jedem Gramm im Rucksack gespart. Habe sogar noch vier Rationen Kartoffelrösti im Zelt verschenkt. Und meinen zusätzlichen Ein-Liter-Wasserbeutel habe ich nie benutzt», sagt er. Kein Wunder, dass er von Etappe zu Etappe schneller wird. Nach der langen Distanz wirkt er wie losgelöst, steigert ohne Beschwerden das Tempo.

Unweit der Ziellinie sitzt auch Paolo Bucci im Gras und giesst sich Wasser aus einer Plastikflasche über den Nacken. Der Italiener hat das Gesicht eines Schauspielers und die Füsse eines Dockarbeiters: Hornhaut wölbt sich unter seinen Zehenballen, Andenken an Tausende Kilometer Training.

Löffelchen-Stellung im Zelt

Gegen 20 Uhr schaut jeder, dass er im Zelt verschwindet. Rundherum dröhnen Generatoren, das stört keinen mehr. Am Anfang hatte es geheissen: Durchkommen ist alles, die Staircases erreichen. Für die letzten drei Etappen, zwei Marathondistanzen und einen knackigen 12-Kilometer-Berglauf, werden aber noch einmal Kräfte mobilisiert, wo eigentlich keine mehr sind. Mit dem Ziel vor Augen werden alle Schmerzen ausgeblendet. Die Landschaft zeigt sich noch einmal von ihrer schönen Seite. Gegenseitiges Motivieren zeichnet das Teilnehmerfeld aus. Steven und Vincente laufen auf der vierten Etappe erstmals gemeinsam über die Ziellinie. Nur das Thermometer fällt in der letzten Nacht in den Extrembereich – minus sieben Grad Celsius. Alle bibbern. Da hilft nur noch kollektive Löffelchen-Taktik, um die Körperwärme des Schlafnachbarn im Zelt zu bekommen.

Mit dem Ziel vor Augen wird auch
der Sand im Getriebe ausgeblendet.

Wie bei der Tour de France geht es bei der letzten Etappe nur noch um einen schönen Abschluss. So laufen die Teilnehmer mehr oder weniger gemeinsam über die Ziellinie. Der Spanier Vincente Beneito gewinnt das Grand to Grand in 31:09 Stunden vor Steven Sleuyter mit 33:31 Stunden. Die beiden Schweizer erreichen überglücklich das Ziel. Roli Gyssler schafft mit 53:33 Stunden Platz 45, Jürg Bandle mit 56:46 Stunden Platz 58 – und Rang drei in seiner Altersklasse. Grossartige Leistungen, sozusagen Grand to Grand. Für den Lauf würde indes auch ein anderer Name passen: «Sand to Sand». F

STEPHAN UND CHRISTIANE KAPPES bereisen seit Jahren gemeinsam die Welt, um von den spannendsten und sportlichsten Abenteuern zu berichten. Das Journalisten-Duo beliefert mit seinen packenden Reportagen weltweit mehr als 100 Magazine und Zeitungen. *www.adventure-press.com*

Grand to Grand 2014

SANDIGE HERAUSFORDERUNG

Der Grand to Grand Ultra ist ein Multi-Stage-Rennen und findet in Arizona und Utah statt. In sechs Etappen werden insgesamt 274 Kilometer gelaufen. Die längste Etappe beträgt 84 Kilometer. Geschlafen wird in Zehn-Mann-Zelten. Der Start erfolgt am nördlichen Rand des Grand Canyons, das Ziel befindet sich auf dem Plateau der Pink Cliffs in 2625 Meter Höhe. Die Strecke hat einen hohen Sand-Anteil.

Termin	21. bis 27. September 2014
Startgebühr	3200 US-Dollar
Terrain	Canyons, Wüsten, Geröllpisten, Höhlen
Distanz	274 Kilometer
Aufstieg	5596 Höhenmeter
Abstieg	4637 Höhenmeter
Pro	Schöne Landschaften, komfortable Zelte, saubere Sanitäranlagen, gute Kameradschaft, kleines Teilnehmerfeld.
Contra	Teure Startgebühr, wenig Trails, sehr sandiger Untergrund, nur ein kurzer Blick in den Grand Canyon.