

## Graubünden-Marathon (Dünnpfiff im Unterholz)

Geniale Menschen beginnen grosse Werke – fleissige Menschen beenden sie! Ein tiefgründiger Spruch der von mir natürlich *nicht* stammt, sondern von Michelangelo, der es eigentlich wissen muss. So! Und jetzt bin ich arme Sau wieder an der Reihe, der daraus einen Kontext zum Graubünden-Marathon zu konstruieren hat, der da lautet, wie folgt:

Zweifelsfrei ist es ein grosses Werk, eine geniale Idee, einen Marathon von Chur aufs Rothorn (welches übrigens Rothorn heisst, weil alle, die da hoch laufen, eine rote Rübe kriegen) anzuzetteln und nur mit viel Fleiss ist das Vorhaben, vom gemeinen Fussvolk, zu beenden. 2727 Meter Höhendifferenz sind zu bewältigen.

2727 Meter: Das klingt allerdings nach mehr, als es wirklich ist.

Beim Palavern, vor dem Start mit Michi Misteli, sind wir uns einig, dass man beim Bergmarathon den Luxus hat, im Steilen ab und zu marschieren zu müssen und sich somit ein wenig erholen kann, ohne blöd angeschaut zu werden. So! Und dass ich beim heutigen Lauf sogar zwei, drei Mal im Flachen marschierte, habe ich nur gemacht, wenn niemand zugegen war, der hätte blöd schauen können. Es ist also nicht zu bezeugen und so gesehen gar nie passiert, und wir brauchen es schon gar nicht dem Michi unterzujubeln.

Von K3 bis K17 steigt es ununterbrochen und die Streckenführung ist ausgesprochen schön. Der einzige Wermutstropfen ist bereits im Untertitel dieses Elaborates angedeutet.

„Ohä!“ Zweimal bin ich ganz beschämt, aber umso pressanter, ins Unterholz gestiegen.

Bei K17 ist der erste Kulminationspunkt und es geht hinunter nach Parpan, nach Valbella, am See entlang, Lenzerheide zu.

Am See entlang ... Wassersport ... tonnenweise hübsche Frauen ... Gartenwirtschaften ... Bikinis ... Grillfeste! Jedenfalls, mit der Situation wo ich letztens meinem Chef, mein Entfernen vom Arbeitsplatz durch ein seitliches Wegkippen vom Bürostuhl, zwecks weiterpennen unter dem Tisch, rechtfertigen musste, hatte ich weniger Mühe. Um Lenzerheide war das einzige, organisatorische Manko des Events, nämlich die Streckenmarkierung. In der Tat waren Sägemehlpfeile am Boden und Hinweisschilder am Wegrand angebracht, aber man muss bedenken, dass weit laufen müde, blind und blöd macht und man ständig denkt, man wäre lieber im Bett geblieben, oder bei der Freundin, oder beides. So ist es nicht verwunderlich, dass sich einige Zwiebeln verlaufen haben und eine Zusatzschleife drehten – was mir auch passiert wäre, hätte mich mein Hintermann nicht zurückgepiffen.

Just nach Lenzerheide traten mir, vor lauter Anspannung, zentimetergrosse Schweissperlen auf die Stirn und ich verkrampfte mich jämmerlich, vom kleinen Zeh bis zum Halszäpfchen, denn jemand rief penetrant: „Andy! – Andy! ...“, und zwar immer lauter! Es war erneut der Ruf der Natur und ich hatte langsam die Nase und vor allem Hose voll. Doch – ich hatte langsam Übung, denn es ist nicht ohne, so schnell wie möglich:

1. ins Unterholz zu hechten
2. sich umdrehen
3. in die Beugehaltung
4. Hose runter
5. und fünftens: geht von selbst

Die Fortgeschrittenen schaffen es sogar, dass sie Punkt 1 bis 4 in einem Zug durchführen (quasi: Punkt 1a-b-c-d und direkt zu Punkt 5). Zur Abwechslung kann man auch in der Reihenfolge, zwischen den Punkten 1 bis 4, variieren. Zum Beispiel: Während des Laufens mit gebeugter Haltung, die Hose runterreissend, seitwärts, mit einer halben Drehung, ins Gebüsch eintauchen. Wie man es macht ist „scheiss“-egal. Es hängt von der Begabung in Sachen Koordination und den persönlichen Präferenzen des Läufers ab. Die einzige Regel, die zu befolgen ist, lautet: Punkt 5 sollte zwingend zuletzt ausgeführt werden!

Lenzerheide wird ein zweites Mal durchlaufen. Kurz darauf begriff ich, was Luis Trenker, mit: „Muetter, i muess in d' Wand. Der Berg rueft!“, meinte.

Anders formuliert: Man sieht vor lauter Wand den Berg nicht mehr! Und wenn man, vor lauter Wand den Berg nicht mehr sieht, dann entspricht das einer Höhendifferenz von zirka 1400 Meter auf 9 ½ Kilometer.

Trotz allem, in diesem Streckenabschnitt und in dieser Wettkampfphase verliessen mich weder meine Muskelkraft, noch meine Kondition, noch verschlechterte sich mein physischer und mein mentaler

Gesamtzustand ins Bodenlose. Das ist nämlich alles schon längst geschehen. Das heisst, ich musste einen Trumpf aus dem Ärmel meiner ärmellosen Weste schütteln. Und wie ich so am Schütteln war, besann ich mich meiner Erfahrung, um mich mental aufzubauen. Dabei war mir besonders hilfreich:

1. Die abwechslungsreiche Streckenführung in der prächtigen Bergwelt. Anfangs in schattenspendenden Lärchenwäldern, danach vorbei an Kuhweiden, die, weil nicht einmal die dümmste aller dummen Kühe so weit den Berg hoch läuft, zu simplen Alpweiden zurückgestuft und später endgültig vom hochalpinen Terrain abgelöst werden.
2. Bei der Mittelstation der Rothornbahn ist eine Beiz, wo ich mir einen grossen, eiskalten, sauren Most genehmigte.  
Unmittelbar danach traf mich der Gedankenblitz, dessen einziger Zweck darin besteht, meine Turbulenzen am Achterdeck berücksichtigend, schlusszufolgern, dass Apfelweine verdauungsfördernd, besser gesagt, verdauungsbeschleunigend wirken können. Vorauf ich, zutreffender geht es nicht: „Scheisse!“, fluchte. Andererseits – die Busch-, erst recht die Waldgrenze liegen weit hinter mir und das bedeutete, dass sich das kürzlich beschriebene Prozedere, dahingehen vereinfacht, dass ich „1.) ins Unterholz hechten“ auslassen durfte, falls ich sollte, was ich zum Glück doch nicht musste.
3. Rein virtuell habe ich mir, wie das Kaninchen, eine gebogene Rute an den Rücken gebunden, von welcher eine Karotte vor meinen Augen baumelte. Die mich kennen, wissen, dass ich wegen einer Rübe keine 3 Meter weit gehe. Ich muss zugeben, an meiner Rute hing auch kein Gemüse, sondern ein Schild, wo geschrieben stand: „BEIZ MIT BIER AUF GIPFEL!“

Per SMS kurz nachgefragt, wo Markus, mein Trainingspartner, in der Wand hängt? Eineinhalb Kilometer vom Ziel entfernt! Das, wenn auch berechtigte, Hochgefühle seinerseits, mache ich gerne ein wenig zunichte und setzte ihn in Kenntnis, dass er so oder so noch 2 Stunden auf mich zu warten habe.

Mittlerweile bin ich genau 500 Meter vom Ziel entfernt – senkrecht unterhalb davon wohlgemerkt! Das ist bereits recht nahe anzusehen und man konnte schon fast erkennen, wie uns die Leute auf der Aussichtsterrasse, den Vogel zeigen. Zu laufen sind es aber immer noch 1 ½ Stunden.

Meiner unzulänglichen Vorbereitung habe ich mit einer gemütlichen Gangart Genüge getan und die ganze Strecke ab Lenzerheide, wie ein Radio-Wanderer bewältigt. Der letzte Kilometer war erheblich einfacher, als ich mir das vorstellte, weil ich die Steilheit, das Gelände und die dünne Luft, wie am Inferno-Halbmarathon (Schilthorn-Lauf) bewertete, was aber nicht ganz zutraf. Wenn ich behauptete, der letzte Kilometer am Schilthorn sei doppelt so hart, würden mir die meisten Rothornläufer, um mir ihr Einverständnis zu verweigern, eine in die Fresse hauen wollen, aber die öffentliche Meinung ist bekanntlich die Dirne unter den Meinungen! Andererseits, zur allgemeinen Beruhigung, kann ich einen Dialog nach dem Graubünden-Marathon zitieren, indem ich Fluri Sepps Frage, ob ich am Jungfrau-Marathon starten werde, wie folgt beantwortete: „Nein, ich mache keine Flach-Marathons mehr!“

Ins Ziel marschiert, zum Verpflegungsposten dahinter, um ihn, auf dem Weg in die Wirtschaft, zu ignorieren, denn meine Mission war noch nicht beendet. Ich musste mir noch über etwas klar werden.

Mit meinem Siegerbier, stand ich auf der Wasserscheide, die ein anderer Dettwiler vor 45 Jahren, in seiner Freizeit zu bewältigen pflegte. Allerdings aus weit niedrigeren, wenn, im entferntesten Sinne, auch mit sportlichen Beweggründen, nämlich um von Arosa nach Lenzerheide auf Brautschau zu gehen! Seine niedrigen Beweggründe stehen aber in keinem Verhältnis zu den folgenschweren Konsequenzen. Meinen Muskelkater werde ich übermorgen los sein, aber erstgenannter, ist noch immer gezeichnet und vor allem geknechtet, vom Joch der Lenzerheiderin, die eigentlich eine Urnerin ist.

Hätte unser bekannter, bereits genannter, wegen einer Indisponibilität im Verdauungstrakt vor 45 Jahren, sein Vorhaben den Berg zu bezwingen, abgebrochen, würde ich heute nicht hier oben stehen, weil es mich gar nicht gäbe. Das wäre zugegebenermassen schlecht für mich und die Bierbrauerzunft, aber möglicherweise gut für euch, denn ihr wäret von diesem Bericht verschont geblieben.

„Sein oder Nichtsein?“, lautet die Frage, deren Antwort durch Durchfall beeinflusst werden könnte!