

High Trail Vanoise 2017

Sky Ultratrail-Race – Europameisterschaft 2017 (ca. 70km + 5500 hm) in Val d'Isere, Frankreich

Kurzfassung

Ein hochkarätiges Feld war am Start. Der Lauf war als sehr fordernd angekündigt. Die Zahlen vom Vorjahr (nur 48 von 168 Startern kamen im Zeitlimit an) und die Streckendaten (hochalpin, bis 3650m hoch über 2 Gletscher, Spikes/Schneeketten-Pflicht) sagen einiges. Alle Sky-Rennen müssen fast komplett oberhalb von 2000m liegen. Dementsprechend ist das Gelände rau und nicht gerade bestzeittauglich. Die Originalstrecke musste im obersten Bereich kurzfristig verlegt werden, weil sich witterungsbedingt eine größere neue Gletscherspalte im exponierten Bereich gebildet hat. Beim Lauf hatte man nicht nur mit dem Untergrund zu tun, sondern auch mit Skifahrern (Sommerskigebiet), da die Streckenführung auf dem Gletscher größtenteils auf der Skipiste hoch und runter ging. Durch die frühe Startzeit (4 Uhr) war die Piste teilweise noch vereist.

Rainer Kelch finisht als einziger (von 4) Deutschen in 15:39h und erreicht damit in der Klasse V2 (50 – 59 Jahre) den 8. Platz von 22 Startern, insgesamt waren 224 am Start, Kelch im Gesamtfeld als 114. im Ziel (EM-Wertung 108) von 149 Finishern im Zeitlimit. Er fand am Renntag das richtige Gefühl für die Kraftdosierung: Anfangs nach ca. 3h noch auf Platz 190, immer bedacht, locker zu bleiben und sich zu bremsen, konnte er sich kontinuierlich nach vorne arbeiten und dadurch auch die steilen Downhills mit voller Konzentration schnell + sicher bewältigen.

Sein Kommentar im Ziel:

„Es lief alles super, trotz kurzfristigem Gewitter mit Hagel an einem sonst sehr heißen Tag, aber das extremste Rennen das ich je gemacht habe!“

Trotz extremer Streckenführung (z.T. waren keine Wege vorhanden, sondern man hat sich über Murenabgänge an einem Tau zur Sicherheit festgehalten, Eis, Schnee, Matsch und Fels, am Schluss ein kleiner dunkler Tunnel, innen buckliges Glatteis) kein Stolperer und ohne Blessuren und noch bei guten Kräften im Ziel. Das nächste Rennen kann kommen.

Und jetzt der Bericht! → (Hinweis: Fotos wild zusammengestellt, Impressionen des Veranstalters, an den kritischen Stellen waren keine Fotografen, obwohl die schon mutig waren)

Vorbereitung

Der Veranstalter gibt ständig Hinweise, wie gut man vorbereitet sein muss, um das Rennen überhaupt im Zeitlimit finishen zu können, geschweige denn sich gut zu platzieren. Dokumentiert wird dies u.a. durch nur 48 Finisher von 168 Startern im Vorjahr. Also optimistisch aber auch realistisch ans Werk! Winter: lief gut mit ca. 25.000 Höhenmetern (hm) bei Skitouren. Das Frühjahr war dann leider Fehlanzeige: ca. 3-4 Wochen direkt Ausfall durch Grippe/hartnäckige Bronchitis mit fast 40 Fieber. Danach diverse Wehwehchen, die auch nicht gerade motivationsfördernd wirken. Ab Mai dann endlich wieder alles ok, Arbeitsstress zwar da, aber machbar. 2 Monate intensiv müssen reichen. Positiv denken: das reicht nicht, um sich kaputt zu trainieren, also alles Gut. Die fehlenden Lauf-hm muss ich eben improvisieren.



Abb. 1: neue Gletscherspalten am höchsten Punkt

Die notwendige Höhenanpassung (ständig über 2000m Höhe (nur kurz drunter), oft über 3000m, höchster Punkt 3650m, viel hochalpiner Untergrund (eigentlich nicht laufbar, nur im Zeitlupentempo erklimmbar) konnte ich durch ein paar Aktionen auf dem Kaunertaler Gletscher gut durchführen mit spürbarer Wirkung im Training. 1 Woche vor Start noch schnell ein kurzer 3h-Lauf mit 1500 hm (für die Insider: dabei den Gratweg „Heimgarten-Herzogstand“ in 27:02 Min. gejoggt, also gut in Form).

Allerdings bin ich beim Abstieg unglücklich auf einen Stein getappt und seitdem Schmerzen im rechten Knöchel. Das sollte zu humpelndem Gehen während der Woche führen, im Rennverlauf sollte sich aber die Sache nicht negativ bemerkbar machen.



Abb. 2: Impressionen im Vorfeld – hier ist der erste Teil der Strecke mit La Grande Motte rot eingezeichnet.

Anreise

Relativ entspannt, mit Zwischenübernachtung am Gr. St. Bernhard (1 weitere Nacht in der Höhe schlafen), danach am frühen Morgen über Aosta, den Kl. St. Bernhard und Bourg-St.-Maurice nach Val d’Isere auf 1850m gelegen ins Hotel.

Dort noch bei bestem Sommerwetter eine kleine Wanderung zur Höhenanpassung gemacht: per Auto auf den Col d’Iseran (2780m) und dann noch zu Fuß bis 3215m hoch. Am nächsten Tag nochmals eine kleine fast flache Wanderung in der Höhe. Noch ziemlich entspannt aufgeregt. Dann das Teilnehmer-

Briefing: bei der Vorstellung der Strecke kam dann doch Nervosität auf. Die Bilder heißen eindeutig „Entdeckung der Langsamkeit“ und „Aufpassen, sonst bist du weg“ (im Abgrund).

Außerdem Hinweis auf Zeitlimits und die Aussteigerquote vom Vorjahr (nur 38 von 168 im Zeitlimit).

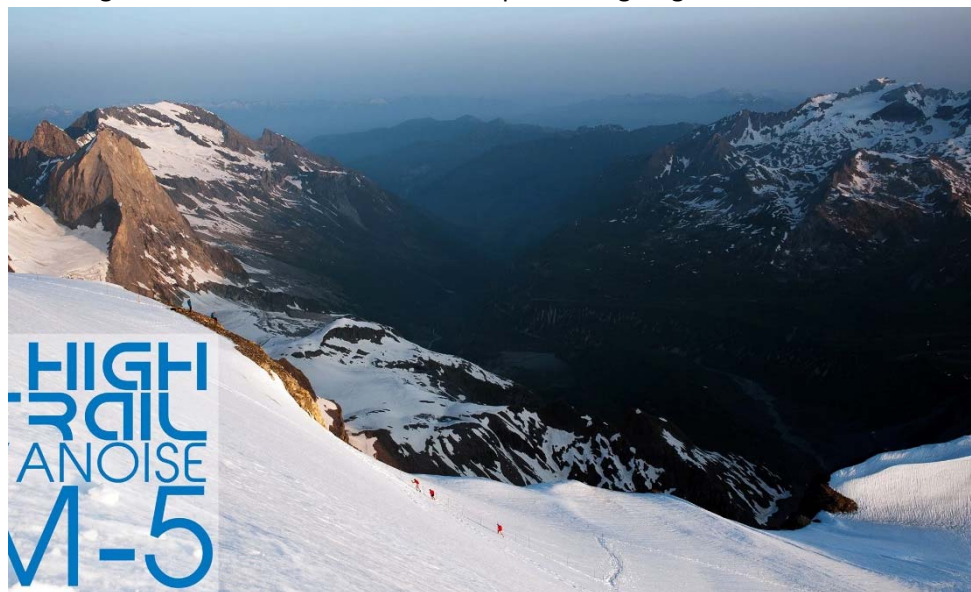


Abb. 3: noch flacher Anstieg auf die La Grande Motte

Habe dann versucht, das einfach zu verdrängen. Ich fühle mich gut, fit – und bis auf die Frage, ob die Wertungskategorie V2 (= Veterans 2, 50 – 59 J.) oder Ü75 (kg) zählt, kann der Startschuss kommen! Die 5kg zu viel muss ich einfach kompensieren.

Die Diskussion der Pflichtausrüstung (beim UTMB ein heißes Thema, das sehr strikt gehandhabt wird) schien in Richtung UTMB zu gehen, wurde dann aber doch nicht so heiß gegessen. Trotzdem habe ich mich brav dran gehalten und meinen Rucksack gut ausgestopft. Die Schneeketten / Spikes außen befestigt und zusätzlich noch eine kleine Hüfttasche ebenfalls außen angeschnallt.

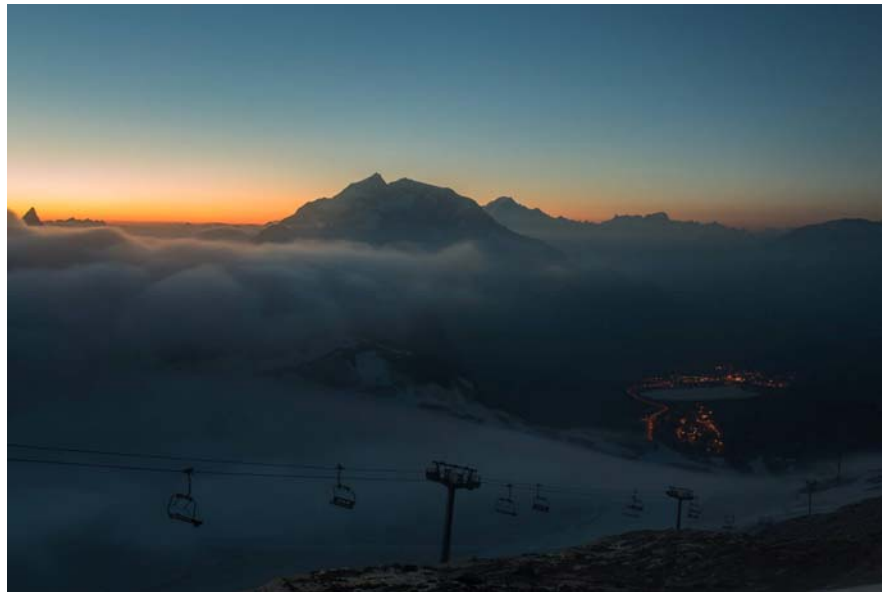


Abb. 4: Sonnenaufgang bei La Grande Motte, unten Lac de Tignes

Die zeitlichen Abstände zwischen den Versorgungsstationen (es gab nur 5 Stationen mit voller Versorgung, 1 mit nur Trinken) waren geschätzt bis zu 3,5h ohne Nachschub.

Race-Day

Start um 4 Uhr. Hotel optimal nur ca. 200m vom Start weg. Frühstück gab's beim Start, Magen aber eher nicht aufnahmebereit. Trotzdem 1x Kaffee rein, 1x im Hotel kleiner Sportlersnack von Overstim (Schoko) und dann etwas Croissant. Der Rucksack voll mit Gels und Overstim-Tüten (Pulver wie Maltodextrin), da ich das meiste an den V-Stationen nicht vertragen.



Abb. 5: Start!

Startschuss + Warmup mit ca. 1800 hm

Gewichtsoptimiert bin ich mit einer kleinen leichten + schwachen Lampe gestartet. Nach meiner Zeitprognose wird es vor dem ersten kleinen Downhill (nur -200 hm) hell. Bis dahin werde ich notfalls als „Lumen-Lutscher“ agieren und wenn nötig auf einen hellen Lichtkegel von hinten warten. Vom Start weg ging es nach ca. 100m gleich auf einen schmalen Pfad. Ich konnte aber vom Start weg entspannt laufen ohne stop&go. Ich ließ viele an mir vorbeiziehen, später wurde es dann breiter und im Prinzip konnte ich aufgrund flacher Steigung die erste Stunde richtig laufen bei Puls 130. Seltsame Stille: keiner redet. Etwas ungewohnt: in Italien wäre das nicht möglich. Da babbeln alle die ersten Stunden. Ich hätte dazu keine Lust. Nach 1:45h am ersten Pass auf 2800m. Kurz vorher die Lampe ausgemacht und dann vorsichtig den ersten Downhill runter. Bis dahin waren wir noch in einer geschlossenen Gruppe gelaufen. Jetzt werden die Abstände größer. Auf 2500m ging es wieder hoch. Es wird alpiner, die ersten Schneefelder kommen erst jetzt dank Hitze der letzten Wochen. Viele kleine Schneefelder, noch ohne Spikes, Felsplatten, die Luft wird dünner und ich laufe mühelos locker und lasse wieder einige Läufer hinter mir. Dann auf 3100m die erste V-Station mit heißer Suppe. Ich muss aber erst richtig Richtung WC und bin dafür in das Restaurant der Skihütte geleitet worden (GPS-Auswertung ergab insgesamt

470m Umweg! -> bei der Tour de France gäbe das sicher eine Zeitbonifikation).

Deutlich erleichtert dann endlich zur warmen Suppe: die füllt den Magen besser und schonender als die Gels. In der Hütte habe ich auch gleich windgeschützt die Spikes angezogen, ab jetzt ist erst mal für mind. 2h Gletscher + Schnee angesagt! Hier erfahre ich, dass die V-Station auch auf dem Rückweg für uns da ist, was am Vorabend noch nicht klar war. → Also nur eine Flask aufgefüllt und weiter nach insgesamt 10 Min. lohnendem Boxenstopp.

Abb. 6: Anstieg auf dem Gletscher

Jetzt nach 2:55h Rennzeit kommt der erste hohe Anstieg auf die La Grande Motte. Teilweise Schnee, Eis, Fels. Erst moderat und dann sehr steil in der Liftspur berghoch, danach auf dem Felsgrat 50m neben der Bergab-Trailführung. Wir sehen die schnellen Läufer beim Downhill, müssen uns aber auf das felsige verblockte Gelände konzentrieren. Die Windjacke, die ich mir in der Hütte vorsorglich angezogen habe, war optimal. Rückenmuskulatur blieb warm und locker, aber ich bin nicht verschwitzt. Ist eben um 9 Uhr in dieser Höhe etwas



frisch + windig, aber traumhafte Ausblicke.

Abb. 7: Querungen

Oben dann bereits auf 3450m der Kontrolleur und (wegen der neuen großen Gletscherspalten

kleine Streckenänderung) geht's gleich in den anfangs mehligen, später eisigen Downhill. Zuerst rutschen wir bis zu den Knien im tiefen Sulz (fast wie Aquajogging bergab), später dann auf noch gefrorener Piste dank Spikes mit gutem Grip bergab. Ab und zu überholen uns Skifahrer und Snowboarder, die aber guten Abstand halten. Bei weichem Schnee bin ich immer einem Skifahrer in der Spur hinterher, weil die etwas fester war. So konnte ich auch wieder einige Plätze gut machen. Zurück (downhill-Zeit = halbe uphill-Zeit) an V-Station, aber leider keine Suppe, der Gaskocher war zu langsam.



Abb. 8: Anstieg über Fels und Schnee zur La Grande Motte

Trinkblase füllen, weil ab hier gab es keine Verpflegung mehr auf den nächsten 16km. Etwas verunsichert (weil ich bergab keine Läufer mehr gesehen habe, die ab V1 gen Gipfel streben) frage ich nach dem Zeitlimit. Habe ich zu viel getrödelt? Aber es gibt Entwarnung, alles zeitlich im grünen Bereich.

Abb. 9: Rainer kurz vorm höchsten Punkt auf La Grande Motte

Erster relevanter Downhill von ca. 1300 hm

Kontrollfrage „kommt noch Schnee?“ wurde mit „nein“ beantwortet. Mir war klar, dass das falsch war, habe die Spikes angelassen und das war gut so: ich bin noch ca. 20 Min. im Schnee / Eis runtergelaufen, auch wieder parallel zu Skifahrern. Auch im mehligem Untergrund ist die Kontrolle mit Spikes besser. Man rutscht kontrollierter! Dann aber sicher Schnee-Ende und kleiner Break mit Wärmekleidung + Spikes aus, und weiter auf der Skipiste ohne Schnee bis zum Lac de Tignes auf 2100m. Jetzt merkt man die starke Sonnenstrahlung und Hitze. Ich bin immer noch trotz Downhill im Bremsmodus, da ich wusste, dass die erste Streckenhälfte (bis V-Station 3 in La Daille) nur ein Vorgeplänkel sein wird. Technisch relativ einfach und weniger Höhenmeter als auf der zweiten Hälfte. Am See war es für ca. 3 km flach (leichte Wellen), dann kleiner Gegenanstieg mit 200 hm und wieder wellig, neben mir hebt plötzlich ein Sportflugzeug (2-Sitzer) auf einem improvisierten Flughafen mitten in einer Idylle mit frei grasenden Pferden ab und zieht über das Val d'Isère. Es folgt ein schöner Downhill, den ich aber auch noch vorsichtig angehe. Alles noch Vorgeplänkel. Der Hammer kommt noch!



Zweite Hälfte: Schluss mit lustig: 1100 hm steil up + 1000 hm technisch down!



Nach ca. 6,5h in La Daille (tiefster Punkt mit 1805m) muss ich meine Schuhsohlen wechseln: die hat es durch den starken Schub beim Runterlaufen auf den Skipisten mit durchtränkten Schuhen zusammengefasst. Das ist nicht gut für die Muskulatur und Ferse. Also Schuhe aus, Ersatzschuhe um Sohlen befreien und rein mit. Meine Frau stand hier glücklicherweise und konnte mir auch noch Gels und Pulver reichen, damit für den folgenden Anstieg alles dabei ist: Ich war von der beginnenden Hitze etwas geschafft, sonst aber fit, hatte aber Bammel vor dem kommenden Anstieg: auf 3,7km ging es 980 hm hoch (ca. 27% Steigung im Schnitt),

Abb. 10 + 11: Anstieg von La Daille, sehr steil (siehe Fußstellung Läufer rechts)

teilweise flach, teilweise deutlich steiler und ungeschützt in der vollen Mittagssonne. Hier musste ich mich voll konzentrieren, z.T. die Hände nehmen, damit ich nicht zurückrutsche bzw. kippe. War z.T. sehr felsig und nicht ganz ungefährlich. Unten im Tal habe ich mir dann noch eine Banane reingezwungen (unterwegs gegessen), weil ich wusste, dass es erst



bei der übernächsten V-Station wieder Essen gibt (das waren dann heute 5,5h später!). Auf 2800m dann oben endlich kühler und wieder ein kleiner Downhill bis zu einem See. Allein auf dem Uphill (GPS sagt mir ein Höllentempo von 2,2 km/h) konnte ich jetzt Plätze gut machen. Ab der V-Station am See dann wie ein Turbo: leicht steigender Forstweg war gut zu laufen, dann wieder felsiger (kurzer Boxenstopp) und weiter auf schmalen technischen Pfad bis ca. 2900m, gefolgt von technischem Downhill mit knapp 1000 hm. Technisch heißt: sehr schmal (Füße kann man nicht nebeneinander setzen), ausgewaschen, Wechsel von rutschigem Gras und Fels, Ablaufrinnen aus Fels (man muss rüber springen), usw. Seit dem letzten Pass hatte ich für über eine halbe Stunde maximal 1 bis 2 Läufer in Sichtweite. Das Rennen fängt an! Unten in Fornet Kreuzung der Straße zum Col d'Iseran und ab jetzt wieder längerer Uphill.

Uphill zum zweiten Gletscher-Skigebiet mit ca. 1450 hm

Jetzt wird es einsam, erst durch lichte Wälder, dann Almen, wieder eine Querung der Passstraße (wir



machen den Pass für Rennradfahrer mit gleichen Höhenmetern im Gelände auf halber Strecke). Es wird immer schwüler. Als man auf den Almwiesen weiter blicken kann, sehe ich, dass es für das langweilige schöne Wetter mit blauem Himmel bald Abwechslung gibt. Mir geht es gut, bin nur ab und zu verunsichert, ob ich noch richtig bin, weil ich kaum noch Läufer vor mir bzw. hinter mir sehe.

Abb 12: Dorfmusik vor dem letzten großen Uphill

Nach meiner Uhr müsste in ca. 5 Min. die nächste V-Station kommen (ich hatte mich aber um 100 hm verguckt), leider zu spät: der Wettergott hat durch eine kurze 30-minütige Weltuntergangseinlage für Abwechslung gesorgt. Regen, Wind und dann Sturmböen mit Hagel und Gewitter. Positiv denken! Gut, dass es mich nicht auf dem Grat auf 3400m erwischt hat, sondern hier unter schützenden Hochspannungsmasten...



Abb. 13: Abstieg vom zweiten Gletschergebiet

Nichts denken und weiter. Musste aber stoppen, da ohne Regenjacke nix ging. Leider habe ich dabei meine Kappe in den Rucksack gestopft und hatte nur die dünne Kapuze auf meinem Kopf. Die Hagelkörner schmerzen auf meiner optimierten Haupthaarfrisur, ging aber noch. Sonst hätte ich aufrüsten müssen, was aber bei dem heftigen Wind schwer wäre.

Endlich die rettende V-Station: natürlich wieder (wir sind sowieso ständig auf Skipisten unterwegs) eine Bergstation einer Seilbahn. Das Szenario war skurril: draußen ein fluchtartig verlassener V-Tisch, im Gebäude einige bibbernde Läufer und Helfer, die sich größtenteils in die ausgeklinkten 6-Mann-

Gondeln der Seilbahn gesetzt haben. Wo ist Suppe?? → Draußen! → Also wieder raus: die Gasflasche stand im Regen/Hagel, der Brenner mit Suppen-/Nudeltopf – natürlich wieder in einer Seilbahngondel: da saßen die Helfer und haben mir ausgeschenkt! Auch hier wieder: Nudelsuppe wirkt wie Turbo und schnell im nachlassenden Regen weiter auf den gefluteten Trail Richtung Gipfel. Zwischenstand Uhr: 12h unterwegs bei ca. km 54!

Abb. 14: Abstieg vom zweiten Gletschergebiet

Jetzt kam das Stück, das ich teilweise abgelaufen war. Erstaunlich, wie schnell der Fels wieder trocknet, wenn er von der Sonne aufgeheizt war. Der Untergrund mit Geröll braucht länger. Im Schatten auch. Bis 3215m war ich schon hier. Jetzt kommt Neuland und ich bin froh, dass ich da im Vorfeld nicht weiter hoch bin. Jetzt wird es spannend: Wetter ist gut, aber Fels z.T. wieder feucht/glitschig. Nach „Schutthalde“ kommt jetzt „grob verblockter Grat“. Verblockt (für die Trail-Laien): im alpinen Bereich heißt



das, man hüpf (oder kriecht) von Fels zu Fels, hofft, dass der nicht wackelt und man nicht in den metertiefen Löchern zwischen den Felsen landet. Steigerung hier: ab ca. 3300m war die Strecke (Weg war es schon lange nicht mehr) auf dem Grat. Vor allem links ging es gefühlte 200m direkt runter, rechts weniger steil aber sicherlich beim Abrutschen ein Show-Stopper für das Rennen. Also schön nach vorne schauen. Bis jetzt habe ich mich nur wenige Meter verlaufen. Jetzt bin ich aber dummerweise einem Läufer hinterher, auf den ich aufgelaufen bin. Der hat sich verstiegen. Als er vor mir auf einem ca. 80cm-breiten Fels nicht mehr weiter weiß (Panorama wie oben beschrieben), lässt er einen Schrei los, setzt sich hin und ich sehe einen sehr gut definierten Quadrizeps (Oberschenkelkrampf). Die Bergwacht war in der Nähe, d.h. ich musste mich nicht kümmern und bin mit ein paar anderen Verirrten eine Etage rechts + tiefer runter geklettert, da waren wieder Fähnchen gesteckt. Einziges Manko bei der Organisation: die Fähnchen waren sehr sparsam verwendet, dann z.T. durch den Sturm verweht. Und die gute Suppe war bei jeder zweiten V-Station gerade aus. Jetzt weiter gen Gipfel: hoch konzentriert, immer vorausschauend den Weg erahndend, konnte ich wieder in der Höhe ohne Probleme aufsteigen. Schließlich die Kontrolle auf 3405m auf Aguille Pers: YES! Zwischenstand. Nach 13:27h auf Platz 116 vorgearbeitet (V1: 190, V3 La Daille bei km 35: 172).

Downhill zum Col d'Iseran mit ca. 650 hm

Jetzt nur noch runter, Versorgung war bei mir innerlich gut, aber die Trinkblase leer, Flash nach ein paar Metern runter auch. Aber das passt schon. Der Downhill war sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll, aber im Vergleich zum Aufstieg nicht wirklich gefährlich. Trotzdem habe ich einige Seilsicherungen genutzt, einfach zur Beinrentlastung und für die Performance. Ich laufe mit 2 anderen zusammen runter, immer Wechsel zwischen Fels und Schneefeldern. Die Spikes habe ich in La Daille abgegeben (war diesmal erlaubt): mit Spikes wäre ich zwar hier schneller + sicherer runter, aber das an- und ausziehen hätte sich nicht gelohnt da das zu viel Zeit kostet. Nachdem der Läufer vor mir gleich nach ein paar Metern ausrutscht, gehe ich vom Fels auf den Schnee gleich in Rodelposition. Meine neue Raidlight-Hose „Lazer“ hat einen sehr niedrigen Reibungskoeffizient und so rutsche ich schnell auf ihn auf, konnte aber vor einem Andocken beim Vordermann



Abb. 15: Abstieg zum Col d'Iseran

noch mit einem Standup die Situation geordnet mit einem Überholmanöver meistern. Das macht richtig Spaß! Jetzt wieder ein paar Querungen (mit Seilsicherungen: Taue, dann geht's schneller) und wieder Fels. Wir laufen jetzt zu dritt Richtung Col d'Iseran, das zweite Sommerskigebiet direkt neben uns sichtbar. Von der Lifttalstation geht's dann für ein paar Meter entspannt auf Asphalt fast flach zum Pass.

Letzte Etappe mit Tunnel

Hier wieder Versorgung, Suppe leider leer, aber ich brauchte nur Wasser und etwas Cola. Scheinbar sind es ja nur noch 8km runter. Nach 14:13h geht's hier für mich weiter: wieder wie Turbozünder laufe ich los! Jetzt noch ein paar Schneefelder und 200 hm bis zum Tunnel (Verbindung von 2 Tälern für die Skifahrer / Tourengänger / Freerider im Winter). Die Passage vor dem Tunnel – ich konnte die mir schon in einem YouTube-Video anschauen vom Vorjahr – hat es in sich. Kurz: kein Wanderweg, sondern ein steiler Murenabgang.



Abb. 16: Rainer happy auf 3405m

Ich schaue, dass ich schneller hoch krieche als runterrutsche. Dann wieder ein paar Seile zur Hilfe und eine sehr stark geneigte Schneefeldquerung – und schon ist der Tunnel da! Knapp 3000m hoch und jetzt nur noch runter! – Nein: erst durch, drinnen buckliges Glatteis, aber das geht. Andere Seite: Skipiste (Schotter-Autobahn) runter, easy! Meine Beine sind heute gut, ich hatte meine Downhills gut eingeteilt und gehe aber trotzdem kein Risiko ein. Dann wieder ein paar kleine Seen. Da könnte es also kurz flach weiter gehen, bevor es weiter runter geht. – Aber der Veranstalter hat die links liegende Hügelkette entdeckt und dort Fähnchen gesteckt. Wie auf einer Achterbahn ging es auf dem schmalen Grat hoch und runter, sicher so für ca. 20 Min., dann endlich runter, runter, runter.

Schließlich sehe ich den Ort Val d'Isère vor mir. Sehr steile Skipisten runter, die z.T. gemäß Fähnchen auch noch abgekürzt werden durften (noch steiler). Dann die letzten Höhenmeter durch Wald, noch einige Leute überholt (stellte sich später raus, dass das alles Läufer vom kurzen Lauf waren) und nach 15:39h glücklich im Ziel!

Fazit

Diesmal endlich wieder ein Rennen, das ich ohne große Blessuren und mit super Krafteinteilung finishen konnte. Ich war im Ziel erschöpft aber nicht kaputt. Bis auf die großen Zehennägel durch die vielen Skipisten-Downhills keine Probleme, weder Muskulär mit Krämpfen noch Magenprobleme dank neuer Selbstversorgung und Nutzung von Nudelsuppen.

Einstufung des Rennens: das extremste, das ich je gemacht habe!



Abb. 17: Finish!

Das kommt u.U. in meiner Schilderung nicht so richtig zur Geltung, aber kurz: erste Hälfte easy, zweite Hälfte der Hammer. Die absolute Höhe, die gesamte Höhenlage, die insgesamt ca. 14km mit Schnee-

Untergrund, viele Passagen mit Einsatz der Hände, z.T. ausgesetzt und nicht gesichert, grob verblockt – und eigentlich bis auf die Pisten-Autobahnen (oft Piste direkt runter, dann von Kühen zertretener Stolperhang) nur technische Trails, bei denen man auch bergab keine hohe Geschwindigkeit halten kann. Ich war dafür in der knappen Zeit, die ich diesmal hatte, optimal vorbereitet und hatte mich immer sicher gefühlt, immer muskulär und mental alles unter Kontrolle. Speziell die Versorgung mit Essen und Trinken, die oft ein Problem bei diesen langen harten Rennen darstellt, hatte ich optimal gelöst.

Jetzt gilt: nach dem Spiel ist vor dem Spiel – werde mich aber erstmal ein paar Tage ausruhen.



Abb. 18: Rainer glücklich im Ziel

Jetzt kommt der Teil für die Statistiker!

Diverse relevante Links

EM Skyrunning-Ultratrail (ein bisschen chaotische Webseite):

<http://www.skyrunning.com/2017-skyrunning-continental-championships/>

Veranstalterseite mit vielen Infos und guten Links:

<http://www.skyrunnerworldseries.com/events/high-trail-vanoise-2017/>

Vorankündigung zum Vorjahr, Stellenwert des Skyrace-Formats:

<https://www.trail-magazin.de/skyrunners-gehen-auch-2016-weltweit-steil/>

Livetrail-Webseite bzw. -Tool

Das ist bei inzwischen vielen Rennen der Standard: funktioniert sehr gut und gibt einfach bedienbar vielfältige Infos. Ich habe hier nur exemplarisch ein paar Screenshots gezogen. Wer interessiert ist: einfach auf den Link gehen und rumspielen. Wo man spielen kann, habe ich versucht, durch rote Kringel zu markieren. Viel Spaß!

<http://www.high-trail-vanoise.com/fr/htv-en-direct/livetrail.html>

Details zu den Zwischenzeiten, Platzierungen, Streckendaten („260“ (Startnr. von Rainer) oder „Kelch“ eingeben):

Läuferkarte: Tempo



Hier sieht man das Komplett-Ergebnis nach Zieleinlauf (während des Rennens, „live“, steht das Läufer-Strichmännchen blinkend/hüpfend auf dem Berg, auf dem man gerade unterwegs ist, und die bis dahin zurückgelegten Teilstrecken sind sichtbar).

Hier ist unten „Vitesse“ gewählt: das Höllentempo immer als Punkt für die bis dort abgeschlossene Teiletappe.

Läuferkarte: Platzierung

Hier ist unten „Place“ gewählt: die Gesamtplatzierung bis zu diesem Streckenposten. Der Rest ist identisch wie oben.



Tabelle der Durchläufe

Über „Folgen“ (? Oder „Läufer“) erhält man diese Darstellung, oder links am Rand auf Tabellensymbol.
-> Liste der Zwischenzeiten. Scratch = alle. Man kann auch nach AK, Nation, Geschlecht selektieren.
Die Platzierung steht hier nicht. Dazu muss man auf Rangliste gehen.

EMPFANG

INFOS

↓

LÄUFER

↓

FOLGEN

↓

SICH ID

TABELLE DER DURCHLÄUFE

DEN LAUF WÄHLEN

HTV

> meine Auswahl speichern

DIE KATEGORIE WÄHLEN

Scratch

DIE LÄUFER ANZEIGEN

von 1 und bis 300

und

BESTÄTIGEN

Startnr.	Vorname, Name	Kat.	Fresse	Gd Mott	Daille	Picheru	Fornet	AigPers	Iseran	Arrivée
327	Adrien PAUL	V1 H	Sa. 05:34	Sa. 07:28	Sa. 09:53	Sa. 11:38	Sa. 13:30	Sa. 16:45	Sa. 17:42	Sa. 19:22
119	Khier ALTI	V1 H	Sa. 05:43	Sa. 07:37	Sa. 10:01	Sa. 11:49	Sa. 13:42	Sa. 16:51	Sa. 17:53	Sa. 19:26
128	Bruno BATISSE	V1 H	Sa. 05:31	Sa. 07:26	Sa. 09:48	Sa. 11:36	Sa. 13:28	Sa. 16:52	Sa. 17:44	Sa. 19:27
179	Alain DENAIX	V3 H	Sa. 05:44	Sa. 07:32	Sa. 10:12	Sa. 11:48	Sa. 13:40	Sa. 16:44	Sa. 17:45	Sa. 19:28
271	Pascal LANGLOIS	V2 H	Sa. 05:38	Sa. 07:30	Sa. 09:53	Sa. 11:34	Sa. 13:28	Sa. 16:56	Sa. 17:48	Sa. 19:29
277	Fabien LE PEIH	SE H	Sa. 05:31	Sa. 07:24	Sa. 09:31	Sa. 11:18	Sa. 13:28	Sa. 17:22	Sa. 18:09	Sa. 19:29
180	David DEPETRIS	V1 H	Sa. 05:42	Sa. 07:31	Sa. 09:59	Sa. 11:36	Sa. 13:24	Sa. 16:58	Sa. 17:53	Sa. 19:34
287	Mustapha MALL	SE H	Sa. 05:35	Sa. 07:42	Sa. 10:22	Sa. 11:54	Sa. 13:38	Sa. 16:53	Sa. 17:53	Sa. 19:34
385	Guillaume VAUTIER	SE H	Sa. 05:43	Sa. 07:32	Sa. 10:25	Sa. 11:57	Sa. 14:00	Sa. 17:25	Sa. 18:16	Sa. 19:35
260	Rainer KELCH	V2 H	Sa. 05:47	Sa. 07:52	Sa. 10:38	Sa. 12:25	Sa. 14:14	Sa. 17:27	Sa. 18:13	Sa. 19:39
372	Marjolijn STEFFENS	V1 F	Sa. 05:54	Sa. 08:07	Sa. 10:40	Sa. 12:17	Sa. 14:07	Sa. 17:25	Sa. 18:16	Sa. 19:45
361	Laurent SCHILLINGER	V2 H	Sa. 05:36	Sa. 07:32	Sa. 10:10	Sa. 11:55	Sa. 13:54	Sa. 17:27	Sa. 18:20	Sa. 19:50
326	Maurizio PASTORE	V2 H	Sa. 05:54	Sa. 07:56	Sa. 10:27	Sa. 12:13	Sa. 13:57	Sa. 17:28	Sa. 18:16	Sa. 19:52
398	Thibaut FLORET	SE H	Sa. 05:42	Sa. 07:42	Sa. 10:21	Sa. 11:54	Sa. 13:48	Sa. 17:28	Sa. 18:24	Sa. 19:57
276	Grégory LE JOSSEC	SE H	Sa. 05:43	Sa. 07:46	Sa. 10:21	Sa. 12:06	Sa. 14:01	Sa. 17:15	Sa. 18:00	Sa. 20:07
249	Jérôme JÉHANNO	SE H	Sa. 05:44	Sa. 07:46	Sa. 10:21	Sa. 12:18	Sa. 14:01	Sa. 17:34	Sa. 18:34	Sa. 20:07
331	Christophe PERRIN	SE H	Sa. 05:42	Sa. 07:47	Sa. 10:30	Sa. 12:05	Sa. 14:03	Sa. 17:41	Sa. 18:36	Sa. 20:11
303	Gerald MERCET	V1 H	Sa. 05:44	Sa. 07:43	Sa. 10:32	Sa. 12:20	Sa. 14:13	Sa. 17:47	Sa. 18:48	Sa. 20:19
354	Christophe ROUGIER	V1 H	Sa. 05:30	Sa. 07:20	Sa. 09:31	Sa. 11:34	Sa. 13:28	Sa. 17:46	Sa. 18:46	Sa. 20:19
317	Brice NAULEAU	SE H	Sa. 05:44	Sa. 07:52	Sa. 10:38	Sa. 12:34	Sa. 14:23	Sa. 18:00	Sa. 18:49	Sa. 20:23
386	Stéphane VIEILHOMME	V1 H	Sa. 05:44	Sa. 07:45	Sa. 10:19	Sa. 12:09	Sa. 14:02	Sa. 17:45	Sa. 18:42	Sa. 20:24
316	Rudy MUTI	SE H	Sa. 05:54	Sa. 07:55	Sa. 10:33	Sa. 12:21	Sa. 14:24	Sa. 17:39	Sa. 18:32	Sa. 20:25

Läuferkarte: Rangordnung Einzelläufer

Auf Ranglisten-Screenshot habe ich verzichtet. Ergäbe auch dieselbe Tabelle wie oben, nur ohne Zwischenzeiten. Hier dafür die „Läuferkarte“ mit den Zwischenzeiten, Geschwindigkeiten und Zwischenrängen.

Rainer KELCH Startnummer 260 HTV - V2 H / Klub : TG Viktoria Augsburg LÄUFERKARTE					
Zustand	Rangord.	Rangord. V2 H	Letzter Punkt	Laufzeit	Geschwindigkeit
Finisher	114	8	Sa. 19:39 Arrivée	15:39:05	4,45 km/h

DURCHLAUFSTELLE	GESCHWINDIGKEIT	RANGORD.	TAG/STUNDE DES DURCHLAUFES	LAUFZEIT
Départ 1848m	- km/h	-	Sa. 04:00	00:00:00
Col de Fresse 2588m	6,26 km/h	190	Sa. 05:47	01:47:37
Grande Motte 3643m	3,47 km/h	165	Sa. 07:52	03:52:05
La Daille 1809m	6,20 km/h	172	Sa. 10:38	06:38:55
Picheru 2783m	2,30 km/h	157	Sa. 12:25	08:25:18
Fornet 1939m	4,92 km/h	148	Sa. 14:14	10:14:07
Aiguille Pers 3372m	2,82 km/h	116	Sa. 17:27	13:27:24
Col de l'Iséran 2770m	5,30 km/h	115	Sa. 18:13	14:13:40
Arrivée 1854m	5,54 km/h	114	Sa. 19:39	15:39:05

Distanz sei
 - der Start : 69,7 km
 - Col de l'Iséran : 7,9 km

 positive Höhenmeter seit
 - der Start : 5441 m
 - Col de l'Iséran : 233 m

Weitere Infos (ohne Screenshots)

Beste Deutsche (4 Starter), AK V2: 8. Von 22, gesamt: 114 von 224 Startern (ca. 108. Bei EM-Wertung). Von 4 Deutschen ist nur 1 angekommen (Rainer Kelch). Die anderen wegen Zeitlimit o.ä. ausgeschieden.

Abgleich eigene GPS-Uhr mit Daten des Veranstalters (Ausschreibung und nachher bei LiveTrail)

Es gibt bei solchen Rennen immer Abweichungen. Das ist normal, hängt von kurzfristigen Streckenänderungen ab, von den Messverfahren und ist bekannt.

Ich verwende Suunto: im Training gibt es den Effekt, dass ich immer etwas weniger km als die Garmin- und Polar-Läufer habe, aber etwas mehr Höhenmeter.

Suunto hält, was es verspricht in puncto Akku-Laufzeit. Allerdings habe ich diesmal einen Fehler gemacht (war vor Start nicht komplett aufgeladen, habe auf zu viel Genauigkeit = zu viel Akkuverbrauch eingestellt). Deshalb hat meine Uhr ca. 1h vor Ziel die Flügel gestreckt. Ich konnte aber ab diesem Punkt im Vergleich mit offiziellen Angaben extrapolieren und bin dadurch auf folgende „eigene“ Werte gekommen:

Eigene Daten:	5525 hm, 71km
Offiziell (Ausschreibung):	5400 hm, 70 km
Livetrail:	5441 hm, 69,7 km

Streckenänderung

Bekannt war, dass ca. 1,3km mit 200 hm (hoch und runter!) gefehlt haben bei La Grande Motte wegen neuer breiter Gletscherspalten. Wenn man das rechnet, sieht man, dass gemäß livetrail wahrscheinlich bei original-Strecke auf 71km gekommen wäre und 5641 hm. Auch so waren es schon mehr Höhenmeter als in der Ausschreibung, obwohl 200 gestrichen wurden. Aber u.U. hat man auch deshalb beim letzten Downhill die links liegende Hügelkette mitgenommen zur Kompensation. Spielt aber eigentlich keine Rolle. Der Zustand der Strecke ist eher entscheidend.