



### T-Rexe auf Hochgebirgspfaden

Die Sonne meinte es schon gut, als wir morgens um 6:00 Uhr die Köpfe aus dem Zelt streckten. Der frühe Vogel fängt den Wurm, in unserem Falle ging es eher um das Vermeiden des Andrangs im nicht zu üppig dimensionierten Körperhygienetempel des Zeltplatzes Grächbiel, hoch über dem Matterhorn-Valley gelegen. Kaum noch freie Flächen gab es am Vorabend des Zermatt-Marathons. Ein Nationen-Patchwork aus Deutschen, Tschechen, Belgiern, Luxemburgern, Holländern... hatte sich hier eingestellet, um exakt 42,195 km vom Talort Sankt Niklaus hinauf zum Riffelberg laufend zu bewältigen. Ein Marathon wie jeder andere? Nein, keineswegs! Damit es nicht zu leicht fällt, sind auf dieser Strecke in Summe 1.944 Höhenmeter im Aufstieg zu meistern! Was diesen Lauf aber so begehrenswert macht, ist die Kulisse, die er bietet. Pittöreske Bergdörfer, eingerahmt von mehr als dreißig der 4.000-er-Gipfel der Alpen und ab der Streckenhälfte immer das Matterhorn vor Augen, der schönste Berg der Welt, zumindest aber der des Alpenbogens! So schön, dass Mann und Frau die Anstrengung des Laufs fast vergisst.

Dies zu erleben, traten auch acht T-Rexe die Reise in das ferne Kanton Wallis an, von denen sechs am Morgen des 4. Juli an der Startlinie in Sankt Niklaus standen.

Zusammen mit 1.462 Gleichgesinnten wurde der Startschuss sehnsüchtig erwartet.

Mit schweizer Präzision war es dann für die Nicht-Elite-Läufer exakt um 9.37 Uhr soweit, diesen schönen und beschwerlichen Weg zum Riffelberg antreten zu dürfen.



In Zermatt vor dem Start.



Petra und Ines vor dem Ziel.

Für den Normal-Urlauber sicher ein Traum, war es für uns Lauf-Touristen doch eher hinderlich, wie die Sonne unbarmherzig in das Tal herunterbrannte. Bei 25 °C, kaum ein Luftzug, dazu die Höhe, da hieß es fleißig trinken und die Kräfte gut einzuteilen. Mit Passage der Ortslage Zermatt, zu Füßen des Matterhorns und fest in der Hand der Touris aus dem Land des Lächelns, zeigte der Wettergott ein wenig Einsehen und schickte ein paar Wolken in das Himnelsblau.

Zusätzlich Schatten spendeten bald die Bäume im Aufstieg zur Sunnegga, einer Almhütte, Seilbahnstation und Gastronomie auf fast 2.300 m über Meereshöhe. Eine kleinere Erleichterung nur, denn dieser Aufstieg über 6 km Strecke führte alleine gute 700 m in die Höhe. Die nächsten, halbwegs flachen 7 km waren dagegen fast ein Klacks, denn mit wirklich herrlichem Blick auf Matterhorn, Monte Rosa, Breithorn und deren riesige Gletscher liefen die Beine fast von allein. Nach Passage eines Hochmoors und des idyllischen Grünsees war dann bald die Riffelalp erreicht. Hier am km 39 tobte das Leben - Zuschaueremassen, Guggenmusik, letz-

te Verpflegungsstelle. Wie zur Tour de France im legendären L'Alpe d'Huez ging es hier zu. Die vielen Anfeuerungsrufe taten gut, denn jetzt kam das Sahnestück des Wettkampfes. Schlappe 2 km bis in das Ziel, aber sagenhafte 400 m im Aufstieg, welcher auf dem Riffelberg in fast 2.600 m Höhe endete. Als Flachland-Trainierer, wie wir T-Rexe es nun mal sind, litten wir trotzdem keine Qualen und kamen allesamt diesen letzten Anstieg gut hinauf. Im Ziel zierte dann auch ein Lächeln ein jedes Gesicht. Der Stolz, diesen wirklich harten Bergmarathon durchgestanden zu haben, ist Grund zur Freude genug. Abends, wieder gut erholt und frisch gestylt, reifte schon ein wenig der Entschluss, diesen Marathon nicht zum letzten Mal gelaufen zu sein. Lecker Wein, Bier und Käsefondue in bester schweizer Gastlichkeit bekräftigten diese Idee. Mal sehen, ob uns am 10. Juli 2010 wieder der Blick auf Matterhorn & Co. das Laufen versüßt.

Von den 1.462 Startern erreichten 1.409 das Ziel, davon 185 Frauen, 856 Männer und 184 Zweier-Teams (jeweils Halbmarathon mit Wechsel in Zermatt).

### Wir T-Rexe platzierten uns wie folgt:

Ines Schnapke, Platz 145 Frauen/ Platz 26 in ihrer Altersklasse;  
 Petra Schmidt, 145/46; Kerstin Roßberg, 171/50;  
 Volker Roßberg, Platz 380 Männer, Platz 97 in seiner Altersklasse;  
 Andy Schmidt, 523/135 und Klaus Poppenborg, 770/187.  
 Wer noch mehr zum Lauf erfahren möchte, schaut auf die Websites [www.zermattmarathon.ch](http://www.zermattmarathon.ch) oder [www.t-rex-team.de](http://www.t-rex-team.de).  
 Dino