

# ABBOTSWAY

## „Forza Italia“ oder „Verliere nie den Respekt vor einem Ultralauf“

Ich hatte mir keine größeren Gedanken über die Strecke gemacht, als Petru mich Anfang des Jahres fragte, ob wir den Abbots Way gemeinsam laufen wollen als Vorbereitung für den Transalpine Run.

2 x 60 km mit jeweils 3.000 Höhenmetern klang für mich völlig machbar. Wir hatten doch schon ganz andere Sachen geschafft. Vielleicht liegt da manchmal das Problem!? Für die ersten Ultraläufertrainiert man wahrscheinlich zu viel, aus Angst, dass man es nicht schafft. Und weil man nicht weiß, was auf einen zukommt. Hat man jedoch einige Ultradistanzen erfolgreich hinter sich gebracht, meint man, man schafft „Alles“. Die gewonnene Mentale Stärke täuscht über vieles hinweg. Aber die Beine wollen dennoch weiter trainiert werden. Das erlebte ich hautnah, als wir uns am ersten Maiwochenende auf die erste Etappe des Abbots Way Run begaben. Wie nicht anders erwartet, waren die Beine bleischwer von der 8 Stunden Autofahrt am Vortag. Eine schlaflose Nacht in der kühlen Turnhalle mit schnarchenden Mitläufern tat ihr übriges. Also schoben wir uns mit weiteren 180 Läufern vom Castello hinab durch die engen Gassen von Pontremoli in Richtung „Läuferglück.“ Meine Hoffnung, dass sich meine Bleibeine nach einiger Zeit wie immer locker liefen erfüllte sich diesmal nicht. Somit gingen die Anstiege nicht so locker von der Hand und von Laufrhythmus konnte man bei dem ständigen bergauf-bergab auch nicht sprechen. Also Schluss mit dem Gejammer – weiter durch endlose Wälder auf alten Forstwegen, über Wiesen, Straßen und ab und zu kam auch ein heiß geliebter Trail daher. Oder eine verhasste Steilrampe. War ich schon immer so langsam? „Du kannst gern zulaufen Petru. Du musst nicht auf mich warten.“ „Würde ich ja, wenn ich könnte.“ Diese Antwort beruhigt mich irgendwie. Ich musste mir eingestehen, dass ich nicht wirklich für dieses Rennen trainiert hatte. Wir hat-



ten es zwar als Trainingswettkampf deklariert, aber dennoch sollte man definitiv mehr Höhenmeter in den Beinen haben. Wieder einmal fragte ich mich, wie ein „Flachländer“ eigentlich - so ohne Berge vor der Tür - für Bergläufe trainiert.

Nun gut, da man auf den meisten Ultraläufen neue interessante Menschen kennen lernt, wendete ich mich zur Ablenkung meinen Mitläufern zu. Dieser Versuch scheiterte jedoch prompt auf Grund von „No parole ingles“ sondern nur italienisch. Auch gut, dann halt Schweigen im Wald.

Nach 4 Stunden kamen wir durch einen Ort wo die Twin Teams sich ablösten. Das bedeutete also, dass wir die Hälfte der Strecke geschafft hatten. Da es zu keiner Zeit Informationen über Kilometer oder ähnliches gab, hatten wir nicht wirklich Ahnung was schon hinter uns lag, geschweige denn was noch kommt. Auf dem letzten Drittel machten wir dann leider den Fehler an den Verpflegungsstellen zu fragen.. diese Aussagen liefen eher unter südländischem

Schätzen ....

Doch irgendwann befanden wir uns auf dem ersehnten Downhill. Laut Höhenprofil mussten wir uns eigentlich nur noch ins Tal nach Bardi runter laufen lassen. „Ich wette mit dir, dass das Ziel dort oben auf dem Castello liegt!“ Petru sprach aus, was ich bereist aus dem Augenwinkel befürchtet hatte. Dieser unerwartete letzte senkrechte Anstieg dauerte ewig: Petru mit Muskelkrämpfen in den Beinen, ich mit Magenkrämpfen, die seit 4 Stunden immer schlimmer wurden, kamen wir nach 10 Stunden ins Ziel.

„Hey, morgen laufen wir das gleiche noch mal!“ „Nie im Leben!“ und dabei blieb es leider auch, wie auch für die Hälfte der restlichen Läufer.... Man muss ja nicht 2 Tage hinter einander „Mental laufen.“

von JULIA BÖTTGER

**Fakten:** 2-Tages Etappenlauf  
**Etappe:** Pontremoli – Bardi  
(65 km; 3.000 Höhenmeter)  
**Etappe:** Bardi – Bobbio  
(60 km; 3.000 Höhenmeter)  
**Strecke:** hauptsächlich Schotterwege,

Forststrassen und Asphalt; kaum Trails  
**Organisation:** sehr gute Markierung, super Organisation, keine Kilometerangaben, Verpflegung; ausreichende Verpflegungsstellen; 3 Gänge Abendessen

nach der 1.Etappe inklusive  
**Übernachtung:** Turnhallen sind etwas renovierungsbedürftig  
Ermäßigte Übernachtungen in den Hotels  
[www.theabbotsway.com](http://www.theabbotsway.com)