

Ein endloser Albtraum kurz vor dem Ziel auf dem Hörnli

Die Strapazen der ersten zwei Etappen zeigen ihre Wirkung. Albträume suchen die Läufer heim und rufen Ängste hervor.

Von Pia Wertheimer

Steg - Noch wenige Schritte. Das Ziel auf dem Gipfel des Hörnli ob Steg im Tösstal ist in Sichtweite. 5 Kilometer, nahezu 430 Höhenmeter und damit die dritte Etappe des 5-Tage-Bergglauf-Cups liegen hinter mir. Ich rutsche in einer Schlamm-pfütze aus, meine müden Beine versagen ihren Dienst.

Ich falle und schlage meine Knie auf. Die Läufer, die ich eben noch hinter mir gelassen hatte, ziehen an mir vorbei ins Ziel. Mühsam rapple ich mich auf, rutsche, falle wieder hin. Auf allen vieren blicke ich hoch - nur noch wenige Meter. Ich mobilisiere meine letzten Energiereserven, raffte mich ein letztes Mal auf. Komme hoch, rutsche mit dem nächsten Schritt wieder in der Pfütze aus - vorbei.

Ein nervtötendes Pfeifen gibt mir den Rest. Ich bin schweissgebadet - knie aber nicht wenige Meter vor dem Ziel im Schlamm, sondern liege zu Hause in meinem Bett. An kaum einem Morgen klang das Läuten meines Weckers so süss wie am Morgen der dritten Etappe. Gerädert quäle ich mich aus dem war-

men Bett. Meine kalten Muskeln drohen mit Streik. Das Bild des Ziels und dieser Schlamm-pfütze hat sich in meinem Hirn eingebrannt. Wie ein geschlagener Hund schlepe ich mich durch den Tag. Heute gilt es mentale Stärke zu beweisen. Nicht der Lauf ins Ziel, sondern der Gang an den Start ist meine Herausforderung.

5,1 Kilo- und 435 Höhenmeter

Der Chip für die Zeitmessung wiegt schwer an meinem Knöchel. «Ah, du bist die Pia von der Zeitung», empfängt mich eine durchtrainierte Läuferin. Ertappt. Kneifen ist nicht mehr drin. Die Masse 5,1 Kilometer und 435 Höhenmeter der dritten Etappe sind längst nicht die einschüchterndsten in meinem fünf-tägigen Qualprogramm. Und das alles nur wegen dieser Traumpfütze.

Es geht los, und je näher das Ziel kommt, desto weiter weg wünsche ich mich selbst. Die letzten 100 Meter sind steil und geben keinen Blick frei auf das Ziel - hat es dort oben tatsächlich eine Wasserpfütze? Das Wort Waterloo erhält eine ganz neue Bedeutung. Ein Junge zieht an mir vorbei - bewundernd schaue ich ihm nach, ziehe innerlich den Hut, laufe, vergesse die Pfütze. Im Ziel komme ich nicht umhin, einen Blick zurück zu werfen - der Boden ist trocken.

Fortsetzung und vierte Etappe morgen. Berichte und Fotos zu den vorgängigen Etappen auf www.tages-anzeiger.ch