

## SO DER SPUR NACH.....

Sport war immer meine Leidenschaft. Und ich liebte die Vielfalt:

Ich leitete schon sehr früh einen Teil unseres Männerturnvereins und die Jugiritt Spring- und Vielseitigkeitsprüfungen bis in die höchsten regionalen Kat., fuhr intensiv Ski und Snowboard. Damit ich dieser Aufgabe gerecht wurde, liess ich mich in verschiedenen Sportarten zur Jugend- und Sportleiterin ausbilden.

Daneben ging ich gerne in die Berge und hätte mich auch da gerne weiter entwickelt... leider reichte die Zeit nicht für alles und die Berge waren weniger gut erreichbar als der TV und die eigenen Pferde auf dem Hof.

Erst mit 38 Jahren begann ich intensiver zu klettern und mich für Hochtouren zu begeistern. Das Laufen kam sogar noch später in Kolumbien dazu und wurde zu einer Leidenschaft. In Kolumbien habe ich meine Hochgebirgsausbildung aufgefrischt und bin jeweils nach Ecuador in die Berge gereist. Ich habe dort beide Ilinizas (5200m), Cotopaxi 3x (5897m) und noch so einige Vulkane und Gipfel bestiegen. Mein Wunschziel war der Chimborazo (6263m). Diesen hatte ich bereits in einem mehrtägigen Fussmarsch umrundet und war fasziniert von diesem Berg. Zur Vorbereitung lief ich an einem Trailrennen in der Nähe von Bogota mit und beendete das Rennen als Vierte in meiner Kategorie. Trailrunner aus Kolumbien suchten das Gespräch und luden mich auf weitere Trainingsläufe und Rennen ein. Ohne gross nachzudenken, meldete ich mich für ein 60- und 80km Rennen an und beendete auch diese auf den vorderen Rängen in meiner Kategorie. Weitere kürzere und längere Rennen kamen dazu und die fast ausschliesslich guten Platzierungen spornten mich an, dem Sport treu zu bleiben und viele Trainingsstunden zu investieren.

Bei zwei Rennen gewann ich auch die Gesamtwertung der Frauen: Ein 125km Rennen mit 7600 Höhenmeter (1. Frauen und 7. Gesamtwertung) und ein 60km Rennen -glaube mich zu erinnern – mit etwa 4000 Höhenmeter. Die Gipfel des Chimborazos und den Cayambes (5790m) durfte ich zwischenzeitlich ebenfalls erreichen. In Kolumbien und Ecuador ist Trailrun eine sehr junge Sportart und nur ganz wenige Frauen waren damals am Start, was natürlich auch meine Resultate dort ein wenig erklärt. Das Erlebte ist aber deshalb nicht weniger intensiv und prägend. Eigentlich habe ich die Rennen gemacht, um einen tiefen Einblick in das Land zu erhalten und mit der Kultur und den Menschen in Kontakt zu kommen – schön war es!

Ich versuchte mich auch in der Schweiz und auch hier konnte ich Podest Plätze in meiner Kategorie erlaufen (Eiger Ultra Trail 16km/+960m 2.Rang, Swiss Trail Tour 2019 32km, 2. Rang Kat. und 2020 54km 3.Kat., Gantrisch Trail 23km/+840 3. Kat ) Platzierungen unter den ersten 10.: Scenic Trail 2019 27km/+2200 7. Kat., Eiger Ultra Trail 51km/+3100 10. Kat. Am Stockhorn Halbmarathon 21km/+1724m schaffte ich eine Zeit unter drei Stunden 10. Kat., eigentlich einer meiner grössten persönlichen Erfolge.

Und am schönsten sind die vielen Berge, die ich von oben gesehen habe. Mont Blanc (4810m), Dufour Skitour (4634m) und weitere sechs Schweizer 4000er und unzählige weniger bedeutende. Zurück in der Schweiz begann ich wieder leidenschaftlich Skitouren zu gehen und wie es der Zufall wollte, fand ich Anschluss an eine Gruppe, die Skibergrennen bestreitet. Bei einem Treffen wurden verschiedene Gruppen für die Patrouille de Glacier, Weltgrösstes und längstes Skibergrennen, gebildet. Ich wurde Teil eines Teams. Zur Vorbereitung bestreiten wir zwei Rennen. Die Trophée des Gastlosen fand am 20. Februar 2022 statt. Leider war mein Fitnesslevel nicht wie erwünscht und ich bin dankbar, dass ich das Rennen beenden durfte und wir in der Kategorie doch noch den 2. Rang belegen konnten. Der Skimara in Kandersteg werden wir als dreier Team am 26. März 2022 bestreiten.

Ich bin extrem dankbar für die Unterstützung durch die Firma anaPRaX AG. Das Material, welches für diese Rennen zum Einsatz kommt, ist sehr technisch und deshalb auch kostspielig. Dank dem grossen Beitrag, den ich erhalte, verfüge ich über das Beste und bewährteste, ultraleichte Material, welches mir bei den schnellen Aufstiegen enorm hilft und trotzdem besten Schutz in dem zum Teil sehr rauen Klima des Hochgebirges bietet. Besonders schön ist es für mich, dass ich als Amateursportlerin in diesen beiden Sportarten nicht nur finanziell, sondern auch in medizinischen und mentalen Bereichen unterstützt werde.

Meine eindrücklichsten Erlebnisse und grössten Erfolge:

Die zwei eindrücklichsten Rennen waren für mich der Trail in Guatavita und der Chicamocha Cañon Trail. Beide Rennen waren technisch und mental sehr herausfordernd. Der Guatavita Trail führte durch den tropischen Regenwald. Die Hitze und die Luftfeuchtigkeit waren gross und durch die anhaltenden Regenfälle waren Teile der Strecke überflutet und Wegstücke von Erdrutschen fast unpassierbar gemacht worden. Die Begegnung mit einer Schlange rundete das Abenteuer ab. Dass ich dieses Rennen als beste Frau beenden konnte, war ein Geschenk.

Am Chicamocha Cañon Trail waren wegen seiner Länge und Höhendifferenz nur ca. 30 Personen am Start. So kam es, dass ich auf den ganzen 125km kaum je in Begleitung lief. Da wir in der Nacht von heftigen Gewittern überrascht wurden fand ich für kurze Zeit Unterschlupf bei einer Bauernfamilie auf der Strecke. Mir wurde feinsten kolumbianischen Kaffee und Popcorn sowie ein Dach über dem Kopf angeboten. Lange Zeit führte der Weg durch moorähnliche Landschaften und meine Schuhe füllten sich mit feiner Moorerde. Dies fühlte sich auf den letzten 20km an wie Schleifpapier. Da ich wusste, dass ich unter den ersten 10 Läufern war und als erste der Frauen wollte ich das Rennen unbedingt beenden. Mit offenen Füßen, unbeschreiblichen Schmerzen und unfähig Schuhe zu tragen, reiste ich glücklich in Socken zurück nach Ecuador.

Die grössten Erfolge durfte ich an Trails in der Schweiz feiern. So freute ich mich über den 10. Rang am Stockhorn Halbmarathon, insbesondere weil dies ein Bergrennen und kein Trailrennen war und weil die Konkurrenz sehr stark ist. Das ich die Höhenmeter und die Distanz in 2h50 erlaufen konnte war für mich eine persönliche Topleistung. Weitere grosse, persönliche Erfolge durfte ich an der Lenk in der 54km langen Swiss Trail Tour mit dem 3. Rang und einem 10. Rang im E11 am Eiger Ultra Trail erleben.



Trail Guatiquiva  
60Km / Kolumbien



Cerro Verde Trail 23km /  
Kolumbien



The North Face  
Endurance 80km  
/ Kolumbien



Stockhorn Halbmarathon



Eiger Ultra Trail E16 / Grindelwald



Chicamocha Canyon  
Trail 125km / Kolumbien



El desafio 25km / Ecuador



Swiss Trail Tour  
52Km / Lenk



Swiss Trail Tour 52Km / Lenk

Persönliche Highlights aus der Vorbereitung für den Patrouille de Glacier 2022 –  
Fünf 4000er an einem Tag

