

Team Suhrental trotz Wetter und Grenzen – 7. Rang am Eiger Ultra Trail E250

50 Stunden, 26 Minuten, eine Stunde Schlaf, Gewitter, Hitze, über 200 Kilometer und unzählige Emotionen – das Abenteuer Eiger Ultra Trail E250 wird für uns und unser ganzes Team Suhrental unvergesslich bleiben.

Eigentlich sollte der Eiger Ultra Trail E250 über rund 261 Kilometer und knapp 18'000 Höhenmeter führen. Aufgrund der Wetterprognosen musste die Strecke jedoch gleich zweimal angepasst werden. Die Enttäuschung darüber war zunächst gross, denn monatelang hatten wir uns genau auf diese Originalstrecke vorbereitet. Schlussendlich warteten dennoch 205,8 Kilometer und 10'645 Höhenmeter auf uns – ein Rennen, das uns trotz verkürzter Distanz alles abverlangen sollte. Unsere GPS-Uhren zeichneten am Ende sogar rund 211 Kilometer und über 11'500 Höhenmeter auf. Die vielen Spitzkehren, kleinen Richtungswechsel und die unvermeidbare GPS-Ungenauigkeit im alpinen Gelände zeigen eindrücklich, welche Dimension dieses Abenteuer tatsächlich hatte.

Am Donnerstagmorgen um 03:00 Uhr fiel in Kandersteg der Startschuss. Immerhin blieb uns die Übernachtung in der Turnhalle erspart, auch wenn die Nacht vor dem Rennen entsprechend kurz ausfiel (Tagwache um 00:00 Uhr). Während ein Teil unseres Supportteams im bereits gebuchten Hotel in Steg noch etwas Schlaf fand, überbrückten die anderen die Zeit halb schlafend im Auto, bis der erste Zug nach Goppenstein fuhr. Bereits in diesen ersten Stunden zeigte sich die unglaubliche Flexibilität unseres Teams. Eine Eigenschaft, die uns während des gesamten Rennens begleiten sollte.

Der Auftakt gelang nahezu perfekt. Die ersten 17 Kilometer mit rund 1'650 Höhenmetern führten direkt auf den Lötschenpass. Bereits nach 2 Stunden und 46 Minuten erreichten wir den höchsten Punkt des ersten Abschnitts und nahmen den langen Abstieg Richtung Jeizinen in Angriff. Dort wartete bereits unser Supportteam auf uns. Ursprünglich wollten unsere Betreuer bequem mit der Bahn nach Jeizinen fahren. Ausgerechnet an diesem Tag befand sich diese jedoch wegen einer Revision ausser Betrieb. Kurzerhand wurde umgeplant und mit dem Auto hochgefahren. Für uns Läufer änderte sich dadurch nichts. Unser Supportteam hatte die Situation souverän gelöst. Ein grosses Dankeschön an unsere Chauffeure, die während des gesamten Rennens unzählige Kilometer zurücklegten (ca. 500km).

Der anschliessende Abstieg nach Gampel verlief so schnell, dass unser Supportteam beinahe unsere Ankunft verschlafen hätte. Glücklicherweise trafen wir trotzdem rechtzeitig aufeinander und konnten den nächsten Abschnitt in Angriff nehmen.

Entlang der historischen Südrampe führte die Strecke weiter Richtung Finnen. Der Weg war zwar nie extrem steil, doch die Kombination aus Temperaturen von über 30 Grad, der prallen Mittagssonne und den bereits absolvierten Kilometern machte diesen Abschnitt zu einer echten Kraftprobe. In der Rarnerchumma konnten wir unser Supportteam nochmals kurz treffen, bevor wir den letzten Abschnitt nach Finnen in Angriff nahmen. Oben angekommen wurden wir mit einem der herzlichsten Empfänge des gesamten Rennens belohnt. Kinder, Helfer und eine fantastische Stimmung warteten bereits auf uns. Zur Stärkung gab es frisches Raclette und selbstgebackenen Kuchen, angeblich nur für besonders freundliche Läufer. Solche Momente geben nicht nur neue Energie, sondern bleiben für immer in Erinnerung.

Auch das Wetter meinte es zunächst gut mit uns. Ein kurzer Regenschauer von rund 15 Minuten sorgte sogar für angenehme Abkühlung, bevor wir den Weg Richtung Belalp und später Bellwald fortsetzten.

Vor uns lag nun ein eigentlicher Nachtmarathon: 44 Kilometer und über 2'700 Höhenmeter. Unsere Strategie zahlte sich weiterhin aus. Wir starteten bewusst etwas konservativ, aber

dennoch ambitioniert und konnten uns von Beginn an konstant in den Top 15 behaupten. Schnell entstand dabei ein Running Gag: Wir seien eigentlich gar nicht zu zweit unterwegs, sondern zu dritt: Lukas, Fabian und Konstanz. Genau diese Konstanz wurde im Verlauf des Rennens zu unserem grössten Erfolgsfaktor. Jede Stunde konsequent Energie zuführen, regelmässig trinken, Salztabletten einnehmen und an jeder Life Base richtig essen. Ohne Hektik, aber ebenso ohne unnötig Zeit zu verlieren. Unsere Betreuer hatten jeweils bereits alles vorbereitet. Kleidung, Verpflegung, geladene Akkus und Material lagen bereit wie bei einem Formel-1-Boxenstopp. Meist waren wir nach rund zwanzig Minuten bereits wieder unterwegs. Zwischen Riederalp und Fiescheralp änderte sich die Situation schlagartig. Starker Regen, Dunkelheit, Kälte und heftige Gewitter machten diesen Abschnitt zum wohl anspruchsvollsten des gesamten Rennens. Teilweise befanden wir uns im eigentlichen Überlebensmodus. Geschwindigkeit spielte plötzlich keine Rolle mehr. Es ging darum, konzentriert zu navigieren, sichere Entscheidungen zu treffen und als Team zusammenzubleiben. Gerade in diesen Stunden funktionierten Lukas und ich hervorragend. Keiner musste den anderen ziehen. Kleine Tiefs konnten wir gegenseitig auffangen. Oft genügte ein blöder Spruch oder gemeinsames Lachen, um neue Motivation zu schöpfen.

Gegen zwei Uhr morgens klingelte plötzlich das Telefon. Die Rennleitung informierte uns, dass wir das Rennen aus Sicherheitsgründen sofort unterbrechen und im Hotel Alpina auf der Fiescheralp Schutz suchen müssten. Dort trafen wir auf ein Team, das vor uns gelegen hatte. Nach und nach füllte sich der kleine Vorraum des Hotel, bis schliesslich fünf Teams gemeinsam auf bessere Bedingungen warteten. Wir waren komplett durchnässt und froren erbärmlich. Geschlafen wurde rund eine Stunde auf dem Plattenboden, mit Zeitungen als Unterlage. Erst gegen fünf Uhr morgens erhielten wir die Freigabe, das Rennen fortzusetzen.

Mental war dies wohl die grösste Herausforderung des gesamten Rennens. Alles war nass. Alles war kalt. Und trotzdem mussten wir nochmals hinauf auf über 2'300 Meter zum Märjelensee, bevor der lange Abstieg nach Bellwald begann. Gerade in diesem Moment zeigte sich, wie wertvoll gegenseitiges Vertrauen und Teamarbeit sind. Wir motivierten uns immer wieder gegenseitig und meisterten auch diese schwierige Phase gemeinsam.

In Bellwald warteten trockene Kleidung, frische Schuhe und eine warme Suppe auf uns. Genau das brauchten wir nach dieser Nacht. Kaum war die Kälte überwunden, folgte jedoch bereits die nächste Herausforderung. Der Abschnitt bis Oberwald führte bei über 30 Grad über einen sonnenexponierten Südhang ständig auf und ab. Nach der nassen und kalten Nacht war dies körperlich und mental enorm belastend. Rückblickend war dieser Abschnitt wahrscheinlich der schwierigste des gesamten Rennens.

In Oberwald änderte sich die Stimmung schlagartig. Nach einer guten Verpflegung fühlten wir uns wieder erstaunlich fit. Vor uns lagen rund 1'000 Höhenmeter bis auf den Grimselpass. Diesen Anstieg absolvierten wir in weniger als zwei Stunden. Plötzlich waren die Beine wieder da. Die Motivation war zurück. Wir konnten zwei Teams überholen und uns vom achten auf den sechsten Rang verbessern. Dieser Abschnitt verlieh uns enormen Auftrieb und zeigte uns, dass noch vieles möglich war.

In Guttannen wussten wir, dass das Ziel langsam greifbar wurde. Noch rund 34 Kilometer und 1'500 Höhenmeter trennten uns von Grindelwald. Mehrere Teams trafen gleichzeitig bei der Verpflegung ein. Niemand wollte unnötig Zeit verlieren. Nach einem kurzen Boxenstopp liefen wir deshalb sofort weiter. Unser Ziel war klar: den sechsten Platz verteidigen. Die ersten zehn Kilometer bis Innertkirchen liefen wir nochmals so schnell, wie unsere Beine es noch zulassen. Ein letztes Mal mobilisierten wir sämtliche Reserven für den langen Anstieg auf die Grosse Scheidegg. Doch erneut zeigte sich das Wetter von seiner unangenehmen Seite. Während rund drei Stunden kämpften wir uns bei Regen, Kälte und Dunkelheit den Berg hinauf. Die

Steigung schien nie enden zu wollen. Auf der Schwarzwaldalp wurden wir schliesslich nochmals überholt. An einen Konter war jedoch nicht mehr zu denken, unser Tank war leer.

Die letzten zehn Kilometer führten fast ausschliesslich bergab nach Grindelwald. Gleichzeitig kamen uns die Läuferinnen und Läufer des E101 entgegen, die um vier Uhr morgens gestartet waren. Fast tausend Athletinnen und Athleten gratulierten uns, feuerten uns an und spendeten den letzten Motivationsschub. Besonders freuten wir uns über bekannte Gesichter wie Andreas Bühlmann, Danilo Sommer, Jonas Aellig und Simon Leu.

Bereits rund 200 Meter vor dem Ziel hörten wir plötzlich Gesang. Unsere Fans waren schon von Weitem nicht zu überhören. Viele waren mitten in der Nacht aufgestanden oder extra nach Grindelwald gefahren, um uns auf den letzten Metern zu empfangen. Mit Fanshirts, Fahnen, Plakaten und tosendem Applaus bereiteten sie uns einen Zieleinlauf, den wir wohl nie vergessen werden. Dieser Moment war überwältigend und gleichzeitig der schönste Lohn für Monate intensiver Vorbereitung.

Gemeinsam überquerten wir nach 50 Stunden, 26 Minuten und 30 Sekunden die Ziellinie. Mit dem 7. Gesamtrang erreichten wir ein Resultat, das unsere Erwartungen übertraf. Von den 67 gestarteten Teams erreichten lediglich 54 das Ziel. Besonders stolz macht uns zudem, dass wir das bestklassierte Team mit einer ausschliesslich Schweizer Besetzung waren.

Rückblickend war nicht ein einzelner schneller Abschnitt ausschlaggebend für dieses Resultat. Es war unsere Konstanz. Wir hatten keinen massiven Einbruch, keine Halluzinationen, keine Stürze und bis auf je zwei Blasen auch keine ernsthaften Blessuren. Rund 50 Gels und Riegel, etwa 20 Liter Flüssigkeit, ein Kleiderwechsel nach der Gewitternacht und ungefähr eine Stunde Schlaf reichten aus, um dieses Abenteuer erfolgreich zu meistern.

Viele fragen uns heute, worüber man während über fünfzig Stunden gemeinsam spricht. Die Antwort überrascht: wahrscheinlich weniger, als die meisten erwarten. Während rund drei Viertel der Zeit schwiegen wir. Anspruchsvolle Trails, Navigation, Wetter und Müdigkeit verlangten höchste Konzentration. Und wenn wir doch miteinander redeten, dann meistens über irgendeinen Blödsinn. Genau dieser Humor half uns immer wieder, schwierige Momente zu überwinden und die positive Stimmung aufrechtzuerhalten.

Zahlen zum Rennen	
Offizielle Distanz	205,8 km
Offizielle Höhenmeter	10'645 hm
Garmin-Aufzeichnung	211 km / rund 11'500 hm
Rennzeit	50:26:30
Schlaf	ca. 1 Stunde
Verpflegung	ca. 50 Gels und Riegel
Flüssigkeitsaufnahme	ca. 20 Liter
Kleider-/Schuhwechsel	1× (nach der Gewitternacht in Bellwald)
Blasen	je 2 Blasen
Stürze	keine
Halluzinationen	keine
Teams gestartet	67
Teams im Ziel	54
Schlussrang	7. Gesamtrang
Besonderheit	Bestklassiertes Team mit ausschliesslich Schweizer Besetzung

Ein riesiges Dankeschön

Ein solcher Erfolg ist jedoch niemals die Leistung von zwei Läufern allein. Hinter jedem Kilometer stand ein unglaubliches Supportteam, das während Tagen praktisch rund um die Uhr für uns da war. Kleidung wechseln, Verpflegung vorbereiten, Akkus laden, organisieren, improvisieren, motivieren und dabei selbst kaum schlafen. All das geschah mit einer Selbstverständlichkeit, die uns tief beeindruckt hat.

Unser herzlichster Dank gilt deshalb:

- Carmen Müller
- Helen Morgenthaler
- Jasmin Hauri
- Lian Hauri
- Markus Hauri
- Nadia Bucher
- Tom Hauri

Ihr wart nicht nur unsere Betreuer, ihr wart Teil unseres Teams und ein entscheidender Grund dafür, dass wir dieses Abenteuer erfolgreich abschliessen konnten.

Ein grosses Dankeschön geht ebenfalls an die Familie Hunziker für die ausserordentliche Gastfreundschaft während des gesamten Rennens.

Ebenso bedanken wir uns herzlich bei unseren Sponsoren:

- **PureMotion Physiotherapie & Training GmbH** – Trainingsplanung, Physiotherapie, Leistungsdiagnostik und Fitnesskontrollen
- **Physio & Fitness Da Silva** – optimale Trainingsmöglichkeiten
- **ebikeflyer.ch** – hochwertige Laufbekleidung von UYN
- **Pascal Heri** – Privatsponsor

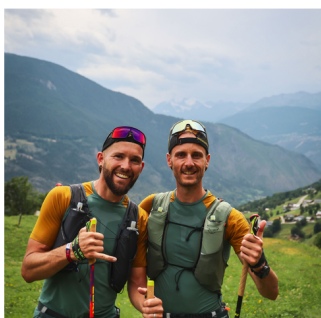
Ohne eure Unterstützung wäre dieses Abenteuer in dieser Form nicht möglich gewesen.

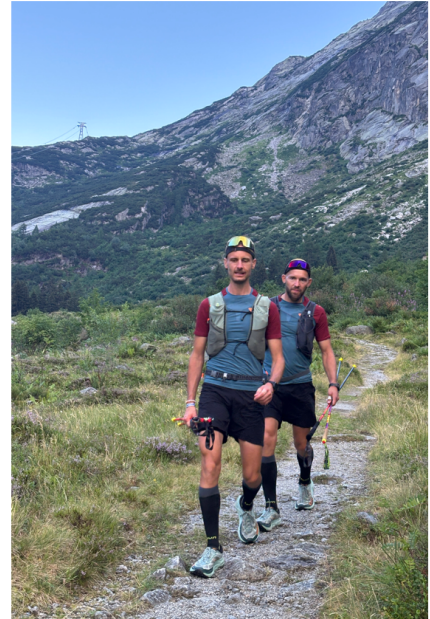
Am Ende bleibt weit mehr als ein hervorragender 7. Rang. Es bleiben Erinnerungen an unzählige gemeinsame Trainingsstunden, an Sonne und Regen, an Hitze und Gewitter, an stille Momente, an gemeinsames Lachen und an ein Supportteam, das uns während zwei Tagen und zwei Nächten jeden Wunsch von den Augen ablas. Genau das macht den Eiger Ultra Trail für uns unvergesslich.

Grenzen sind nicht da, um sie zu akzeptieren, sondern um sie gemeinsam zu verschieben. 💙

Gruess

Lukas & Fabian





Danke!