

Wolfgang Kölli

#42undmehr

blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



## Morenic-Trail – Laufbericht (05.10.2019)

Donnerstag Morgen: Das Auto ist voll betankt und mit dem Reisekoffer sowie 3 Boxen Laufutensilien beladen. Unseren Sohn wissen wir die kommenden Tage bei den Großeltern gut versorgt, sodass mich erstmalig meine Frau zu einem Ultralauf begleiten wird.



Das Ziel unseres Kurztrips ist Ivrea, eine Kleinstadt in der Region Piemont, nahe Turin. Von hier aus werde ich Samstag Früh nach Andrate fahren um beim Morenic-Trail an den Start zu gehen.

Der Morenic-Trail ist ein Langstreckenlauf über eine Distanz von 119 Kilometern. Den Namen verdankt der Trail den geologischen Gegebenheiten. Denn vor mehreren hunderttausend

Jahren wanderten Gletschermassen durch das Aosta-Tal und hinterließen dabei einen Gürtel aus Gesteinsablagerungen rund um Ivrea. Diese Ablagerungen ähneln in ihrer Form einem Amphitheater. Der Morenic-Trail verläuft halbkreisförmig auf diesem Moränen-Gürtel und trägt daher eben diesen Namen.

Der Start erfolgt in Andrate; das Ziel ist in Brozzo, beides kleine Bergdörfer. Das Streckenprofil zeigt, dass auf der 119 km langen Strecke rund 2600 positive Höhenmeter auf die Teilnehmer warten, wobei die ersten 50 Kilometer tendenziell fallen. Auf der zweiten Streckenhälfte gilt es also, die verlorenen Höhenmeter wieder wettzumachen. Am Anspruchsvollsten sind wohl die letzten 20 Kilometer mit rund 1000 Höhenmeter.

Der Morenic-Trail kann alleine, in einem 2er-Team oder in der Staffel gelaufen werden. Maximal 24 Stunden sind Zeit, um den Ultratrail erfolgreich zu finishen. Dafür gibt es 4 Punkte für den Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB). Erreicht man unter 22 Stunden das Ziel, dann gilt der Morenic-Trail als Qualifikationslauf für den Western State Endurance Run (WSER).

Uns stehen 800 Kilometer Anreise bevor. Ich erwarte mir zwar keine Absolution von Greta Thunberg, aber ich halte es zumindest so, dass die Anreise zu einem Laufevent nicht länger sein darf, als ich für das Finish des Laufes benötige. Dann ist der Lauf für mich quasi co2-neutral. Für einen 10-Sekunden-Sprint zur WM nach Doha zu fliegen, käme also nicht in Frage ;-).

Wir reisen jedoch nicht direkt nach Ivrea, sondern machen erstmal in Verona halt. Bei angenehmen Temperaturen vertreten wir uns die Beine und genießen den Charme der mittelalterlichen Stadt. Bei unserer Sightseeing-Tour bestaunen wir unter anderem die Arena di Verona, den Piazza della Erbe oder auch die Casa di Giulietta.



Nach einer Nächtigung in einem B&B nur wenige Meter abseits der Altstadt und einem schmackhaften Frühstück bummeln wir noch ein wenig durch die Gassen Veronas, bevor wir nach Ivrea weiterreisen.

Auf der Autobahn, deren Benützung uns ab Tarviso bis Ivrea stolze 55 Euro Autobahngebühr kosten wird, fahren wir an Mailand und am Gardasee vorbei. Nach 3 Stunden Autofahrt haben wir Ivrea erreicht und checken im Best Western Hotel Ivrea ein. Unweit des Hotels findet im Canoa Club Ivrea (Kanu-Club) zwischen 17:00 und 19:00 Uhr die Startnummernabholung und ein kurzes Racebriefing statt. Alternativ kann die Startnummer auch am frühen Morgen des Renntages direkt beim Start in Andrate übernommen werden.

Die Abholung des Startpaketes ist unkompliziert, freundlich und familiär. Mein Englisch wird gut verstanden. Kurios nur kurz die Situation, als der freundliche Helfer meinte, ich wäre doch gerade eben schon hier gewesen und hätte meine Startnummer bereits abgeholt. Scheinbar ist heuer ein Doppelgänger mit am Start. Ich werde im Verlauf des Rennens jedoch niemanden ausfindig machen, dem ich eine Ähnlichkeit mit mir attestieren möchte.

Zum Teilnehmerfeld ist zu sagen, dass es mit 137 Einzelstartern sehr überschaubar ist. Das vorwiegend italienische Starterfeld wird durch eine Handvoll Deutsche, Einzelläufer aus Australien, Ungarn, Litauen, Polen, Finnland, Großbritannien, Rumänien, Frankreich und mich aus Österreich ergänzt. Der Morenic-Trail finden dieses Jahr zum 10. Mal statt und bei den vorangegangenen 9 Austragungen standen lediglich 4 mal Vertreter aus Österreich an der Startlinie.

Zurück zum Startpaket: Zwischen 70 und 90 Euro (je nach Anmeldezeitpunkt) kostet der Einzelstart. Die Anmeldung habe ich vor einigen Wochen online durchgeführt. Für Teilnahmen an Laufveranstaltungen in Italien ist die Vorlage eines unterzeichneten Haftungsausschlusses sowie eines Attestes, in dem die erforderliche Gesundheit und Fitness für einen solchen Langstreckenlauf ärztlich bestätigt wird, obligatorisch.

Für sein Startgeld erhält man die Startnummer, Verpflegung entlang der Strecke und im Ziel sowie eine Finisher-Medaille. Dazu gibt es eine Flasche Wein aus der Region und eine Packung Polenta. Ein Gepäcktransport vom Start in Andrate zum Ziel nach Brosso wird ebenso wie ein Bustransfer für die Teilnehmer von Ivrea nach Andrate als auch von Brosso zurück nach Ivrea angeboten.

Wir bummeln noch ein wenig durch die Gassen von Ivrea. Zum Abendessen gönne ich mir eine Pizza und im Hotelzimmer treffe ich letzte Vorkehrungen für den morgigen Start: Die Startnummer wird an das Startnummernband geheftet, die < [Pflichtausrüstung \(und mehr\)](#) > wird im Rucksack verstaut, die Klamotten für den Renntag bereit gelegt.

Das leckere Frühstücksbuffet lasse ich fast unangetastet. Nur eine Tasse Kaffee und ein Toastbrot mit Honig darf es sein. Vom Hotel zum Start sind es rund 20 Minuten Fahrzeit. Während wir die letzten Kehren zum Bergdorf Andrate hochfahren, macht sich doch untypisch große Anspannung bemerkbar. Die fremde Sprache, die bevorstehenden vielen Stunden in der Dunkelheit, das Fragezeichen über meine körperliche Fitness verursachen Unbehagen.

Andrate ist zu klein, um den Startbereich des Morenic-Trail nicht auf Anhieb zu finden. Zumal man nur dem Autokonvoi folgen muss, um zielsicher anzukommen. Für die Fahrzeuge steht ein großer Parkplatz zur Verfügung. Wir sind hier auf knapp 800 Meter Seehöhe. Es hat rund 8 Grad. Mich fröstelt ein wenig und ich ziehe mir einen warmen Hoodie über.



Auf zum Material-Check! Ich wende mich an eine englisch sprechende Mitarbeiterin. Ich weise die Pflicht-Ausrüstungsgegenstände vor und erhalte das "GO", in dem meine Startnummer gescannt wird. Nun bin ich für den Start freigegeben. Meine Frau macht eifrig Fotos, während ich meine Mitstreiter beobachte und wie so häufig feststelle, dass alle anderen Teilnehmer wohl fitter und trainierter sind als ich.

Kurz vor dem Start gibt es noch aktuelle Informationen zum Wetter, zur Streckenführung- und markierung, zum Verhalten auf der Straße etc. in italienischer und englischer Sprache. Und dann sind da noch diese Steine: Runde, glatte, rauhe, spitze Steine, im Durchmesser von 4-5 Zentimeter und mit roter Farbe bemalt, liegen auf einem Haufen da. Ich erfrage, dass man dieses Symbol des Morenic-Trail in seinen Rucksack packen und mit ins Ziel tragen soll. Also ab mit dem Stein in den Rucksack! Wenn schon Morenic-Trail, dann richtig Morenic-Trail!

Ob wirklich jeder Teilnehmer einen Stein im Rucksack hat, wage ich anzuzweifeln.

Eine Musiksequenz wird abgespielt und der Countdown auf italienisch heruntergezählt. "ZERO"! Endlich geht es los. Der Morenic-Trail ist gestartet. Das Teilnehmerfeld setzt sich flott in Bewegung. Ich verabschiede mich von meiner Frau, die noch immer Foto um Foto schießt und folge der geteerten Straße aufwärts. Obwohl auf dem ersten Kilometer beinahe 100 Höhenmeter an Steigung vorhanden sind, ist das Tempo hoch. Nach einem guten Kilometer weicht der Asphaltweg einem Single-Trail. Hier entlang des Kammes der Serra d'Ivrea, auf einer der besterhaltensten Moränen Europas, erhalte ich einen Vorgeschmack auf die Streckenbeschaffenheit der kommenden Stunden. Die Pfade des Morenic-Trails sind übersät mit Steinen und Wurzeln.

Eingereiht am Single-Trail kann ich vorerst nicht mein Wohlfühltempo laufen. Ich bin zu sehr auf die Geschwindigkeit der Vorderleute eingeschränkt. Überholen ist schwierig und kräftezehrend. Die Strecke führt leicht bergab, windet sich eng um Bäume, ist verwurzelt und steinig.

Nach rund 4 Kilometer habe ich mich aus dem Pulk befreien können. Es fühlt sich gut an, das eigene Tempo zu laufen. In Gedanken bin ich bei meiner Frau. Ich hoffe, dass sie wieder gut im Hotel angekommen ist. Wir haben vereinbart, uns bei der großen Wechselzone in Mazze bei km 64 zu treffen. Bis dahin ist es jedoch noch ein weiter, steiniger Weg. Die Strecke führt auf der ersten Hälfte großteils bergab. Daher rechne ich insgeheim mit rund 7 Stunden Laufzeit bis zu meinem Eintreffen in Mazze.

Die Aussicht auf den ersten 14 Kilometern beschränkt sich auf steinige Wege und Wald. Es ist kein Wald mit südländischem Flair, es ist Mischwald; Laub- und Nadelbäume wie ich sie von zu Hause kenne. Langweilig, enttäuschend ... Ich habe auf mehr optischen Reizen gehofft.





Ich erreiche die erste Verpflegestelle in Magnano. Ich entscheide mich für ein Gel aus meinem Laufrucksack. Ich fülle meine Wasserflasche auf, verabschiede mich mit einem knappen "Grazie" und mache mich wieder auf den Weg. Dieser führt abermals in den Wald. An der Beschaffenheit der Strecke hat sich nichts geändert. Der Pfad ist nach wie vor sehr steinig. Aber meine Beine kennen diese Art von Geläuf vom Kainacher Bergmarathon, vom 3-Gipfel-Lauf in Wald oder vom Stanzer Trailrun und nehmen die Gegebenheiten stillschweigend hin.

Das erste Highlight ist der Blick auf die malerische Kirche von San Grato, bevor es weiter bergab der Labestelle und zugleich ersten Wechselzone der Staffelläufer zum Lago di Bertignano geht. Damit ist auch das erste mentale Etappenziel erreicht. Wie immer zerpfücke ich ultralange Laufstrecken gedanklich in kleine Happen.

Hier herrscht fröhliches, ausgelassenes italienisches Treiben. Meine Startnummer wird gescannt und im live-timing wird für die ersten 25,3 Kilometer eine Laufzeit von 2 Stunden und 34 Minuten protokolliert. Das bedeutet aktuell Position 44. Ich greife zu Cola, Wasser und einem weiteren Gel.



Die Strecke verläuft nun kuptiert. Mal geht es ein paar Höhenmeter hoch, mal wieder bergab. Verwurzelte Waldwege wechseln sich mit steinig Pfaden ab. Vereinzelte Teilstücke dürfen auf geteerten Straßen oder gepflasterten Wegen gelaufen werden. Den Füßen freut die Abwechslung. Im Mischwald häufen sich Kastanienbäume. So säumen nicht nur runde, flache, grobe, spitze, große, kleine Steine sondern auch stachelige Fruchtbecher und leckere Kastanien den Weg.

Der Morenic-Trail hat den Wald verlassen. Ich werde mit einem großartigen Panoramablick über den Lago di Viverone belohnt. An der Verpflegestelle steht unter anderem Bier bereit. Ich trinke zwei Becher. Erst später erfahre ich, dass es alkoholisches Bier war. Egal.

Im späteren Verlauf des Rennens wird auch Weißwein und Prosecco im Angebot der Labestationen sein.

Masino ist erreicht! Das übliche Prozedere: Die Startnummer wird gescannt und im live-tracking werde ich ab sofort an Position 38 geführt. 4 Stunden und 42 Minuten habe ich für die ersten 43 Kilometer benötigt. Die Strecke führt uns durch das liebevolle Dorf Maglione. Bellende Hunde stören die Idylle. Das Gekläffe zieht sich nebst den steinigigen Wegen wie ein roter Faden über den Morenic-Trail. Hier in der Region Ivrea hat gefühlt jeder Hausbesitzer seinen einen Wachhund und alle stürmen warnend bellend und knurrend an die Gartenzäune.

Auf Feld-, Wiesen und Schotterwegen geht es - nach wie vor meist fallend - am "Heiligtum der Madonna di Miralta" vorbei. Die kleine Kirche aus dem 10. Jahrhundert ist das einzige erhaltene Bauwerk der mittelalterlichen Stadt Miralta.

Im Grunde fühle ich mich gut. Lediglich meine rechte Kniekehle vermittelt das Gefühl, nicht ganz rund zu laufen. Ich labe mich regelmäßig an den gut ausgestatteten Verpflegestellen. Neben Cola, Wasser oder Iso wird mancherorts auch Schokolade oder Käse und Weißbrot angeboten.



Auf feinkiesigen Schotterwegen laufe ich am Lago di Maglione und Lago di Moncrivello vorbei. Das mental sehr wichtige Etappenziel, die Verpflegungs- und Wechselstation in Mazze, kommt immer näher.

Ich freue mich schon sehr auf das Treffen mit meiner Frau. Zuvor gilt es jedoch, die Dora Baltea zu queren. Für die

Überfahrt stehen motorisierte Schlauchboote bereit. Als ich auf der Homepage über den Schiffstransfer gelesen habe, war ich skeptisch. Heute ist es eine willkommene Abwechslung und es macht großen Spaß. Freundliche Helfer reichen eine Schwimmweste und im Nu hat man den rund 70 Meter breiten Fluss gequert. Das Sitzen im Schlauchboot ist eine Wohltat und gerne hätte ich noch die eine oder andere Überfahrt genossen. Ein steiler Aufstieg wartet, bevor es moderat fallend in das Ortszentrum von Mazze geht.

Ich sehe meinen Schatz! Was für eine Freude und auch gänzlich neue Erfahrung. Meine Frau war noch bei keinem meiner Ultralauf-Teilnahmen an der Strecke. Wieder wird die Startnummer gescannt. 7 Stunden und 32 Minuten bin ich auf den Beinen. Ich habe wieder 3 Plätze gut gemacht und bin an Position 35 gelistet.

Hier in Mazze verbringe ich rund 15 Minuten. Viele Teilnehmer lassen sich hier supporten. Es werden frische Schuhe gereicht, Blessuren mit Vereisungsspray behandelt, Rucksäcke neu befüllt. Da ich mich im Vorfeld nicht darüber informiert habe, ob ein Support zulässig ist, verzichte ich bewusst darauf. Ich riskiere keine Disqualifikation. Die Anwesenheit meiner Frau ist für mich Unterstützung genug. Ich labe mich ausgiebig und schildere meinem Schatz die Eindrücke der ersten Streckenhälfte. Ich stelle mich auf den anspruchsvolleren zweiten Teil des Morenic-Trail ein. Wir vereinbaren, uns erst wieder im Ziel in Brosso zu sehen. Ich verspreche, mich zu beeilen, damit es nicht zu spät wird. Es fällt mir schwer, meine Frau hier allein zurück zu lassen und weiterzulaufen.

Ein steiler Aufstieg zum Castellazzo di Caluso stimmt mich auf die weiteren Kilometer ein. Immerhin fehlen noch knapp 2000 Höhenmeter auf das angegebene Soll. Völlig überraschend wartet meine Frau am Anstieg zur Kirche Santo Stefano auf mich. Wie schön! Wir wechseln ein paar Worte, ich posiere für Fotos und steige weiter aufwärts. Einige Höhenmeter später erwartet mich eine Verpflegestation mit warmen Speisen. Aber ich verzichte auf Pasta und Co. Ich stehe während eines Wettkampfes für keine Verpflegungs-Experimente zur Verfügung, so lecker die Pasta mit Parmesan auch schmecken mag. Dazu ein Glas Wein? Verlockend, aber nicht jetzt. Der Scan meiner Startnummer zeigt, dass mittlerweile 9 Stunden und 17 Minuten seit dem Start um 9 Uhr morgens vergangen sind. Bedingt durch den langen Stop in Mazze habe ich ein paar Positionen verloren und liege nun an 42. Stelle.



Ich motiviere mich damit, nur mehr einen Marathon vor mir zu haben. Schon merkwürdig, mit welcher abstrusen Gedanken der Geist positiv gestimmt werden kann. Anfangs sorgte ich mich der Nachtstunden wegen. Jetzt bin ich froh, bald in der Dunkelheit den ungetrübten Blick auf den mittlerweile verhassten Wald und die steinigen Wege zu verlieren. Meine obere Wade bzw. die Kniekehle schmerzen zunehmend.

Die Dämmerung weicht recht schnell der Dunkelheit. Um 19:15 Uhr nehme ich die Stirnlampe in Betrieb. Der Weg findet sich durch die reflektierenden Markierungsbänder wie von selbst. Es ist um mich herum sehr ruhig. Lediglich Hundegebell aus einer tiefer liegenden Ortschaft nehme ich wahr.

Steil nach oben führende Streckenabschnitte werden häufiger. Single-Tracks wechseln sich weiterhin mit Waldwegen, gepflasterte Straßen durch kleine

Ortschaften ab. Die Schmerzen in der Wade und Kniekehle werden vehementer. Ich telefoniere mit meiner Frau und deute an, wohl aufgeben zu müssen. Aber vorerst bleibe ich am Trail. Bis zur Ortschaft Vialfré habe ich wieder 3 Positionen gut gemacht.

Ich laufe durch spärlich beleuchtete Gassen der Ortschaft Torre Canavese. An der Verpflegestelle wird mir ein Hot Dog angeboten. Ich lehne dankend ab und lasse mir eines meiner letzten Gels schmecken. So lecker eine Wurst auch wäre, sie würde nur eine unnötige Belastung für den Verdauungsapparat darstellen. Fakten: 92,5 Kilometer / 12 Stunden und 10 Minuten / Pos. 37

Ich nähere mich der Wechselzone/Verpflegestelle Ponte Preti bei Kilometer 100. Die spektakuläre Brücke über den Fluss Chiusella leuchtet im Fackelschein und bietet einen wunderschönen Anblick.

Die letzte Etappe beginnt mit einem sehr steilen Anstieg. Stufe um Stufe geht es beinahe vertikal empor. Aber das stört mich nicht. Kraft ist vorhanden. Und bergauf sind die Schmerzen in der Wade und Kniekehle deutlich leichter zu ertragen als auf fallenden Streckenabschnitten. Es geht entlang der Chiusella-Moräne weiter aufwärts. Ich überhole zwei Teilnehmer. Meine Trailrunning-Stöcke leisten in Anstiegen wie immer wertvolle Dienste. Der Trail führt über das Nonani-Plateau und an den beiden kleineren Seen Lago di Alice und Lago di Meugliano vorbei. All das nehme ich in der Dunkelheit jedoch nicht wahr. Der Lichtkegel meiner Stirnlampe ist auf den Trail unmittelbar vor mir gerichtet.

8 Kilometer vor dem Ziel passiere ich die letzte Verpflegestation. Ich esse ein paar Stück Schnitten und trinke reichlich Cola. Ich gebe meiner Frau Bescheid, dass ich in rund zwei Stunden in Brosso sein werde. 8 Kilometer = 2 Stunden! Es ist frustrierend, aber schneller kann ich mich nicht mehr fortbewegen. Es ist eher ein humpeln als ein hiken oder laufen. Aber ich bin felsenfest überzeugt, auch diesen Lauf wieder erfolgreich zu Ende zu bringen. Zwei Tage später wird mir ärztlich bestätigt werden, dass für die Schmerzen ein Muskelfaserriss in der Wadenmuskulatur und eine ausgeprägte Bakerzyste verantwortlich waren und ein Abbruch des Laufes keine unkluge Entscheidung gewesen wäre.

Es ist halb drei Uhr am Morgen und Brosso ist in Sichtweite! Die Streckenführung verläuft jedoch nicht direkt in das Dorfzentrum, wo Moderation und Musik bereits zu hören sind, sondern führt umwegig über eine feuchte Wiese und über eine Treppe, bevor man wieder auf asphaltierter Straße angekommen ist. Etwa 300 Meter vor dem Ziel steht ein Topf mit roter Farbe. Ich bemale mir intuitiv damit die Wangen und hinke der Ziellinie entgegen.





Nach 17 Stunden und 47 Minuten habe ich es geschafft. Ich habe den Morenic-Trail erfolgreich zu Ende gebracht und zugleich die Qualifikation für die WSER-Lotterie in der Tasche. Ich werde sehr herzlich in Brosso willkommen geheißen. Es wird mir die aus Ton gefertigte Finisher-Medaille um den Hals gehängt und ein Ziel-Foto gemacht. Dann gibt's noch Gutscheine für Bier und Pasta.

Platziert habe ich mich an 40. Stelle von 137 gestarteten Teilnehmern. 40 Starter haben es leider nicht bis ins Ziel nach Brosso geschafft. In meiner Altersklasse belege ich den für mich sehr zufriedenstellenden 5. Rang. Auch kann ich mich daran erfreuen, zumindest für ein Jahr die "Ewige Bestenliste" der österreichischen Teilnehmer beim Morenic-

Trail anzuführen. Noch nie war ein Teilnehmer aus Österreich am Morenic-Trail schneller im Ziel als ich im heurigen Jahr.

Ich trinke das Bier; Hunger habe ich keinen. Ich bekomme Schüttelfrost, kann kaum noch gehen. Mein Schatz fährt uns zurück ins Hotel. Am nächsten Tag geht es nach Hause. Ein paar Tage später wird der Veranstalter sehr viele wunderbare Fotos kostenlos zur Verfügung stellen.



**Fazit:** Während des Rennens war ich ob der vermeintlich seltenen landschaftlichen Highlights enttäuscht. Negativ beeinflusst vermutlich auch von der Tatsache, dass gerade zu Beginn des Laufes die Strecke viele Stunden durch dichten Wald führte. Die Schmerzen waren gegen Ende des Rennens sehr groß, sodass ein vorzeitiges Beenden des Laufes eine vernünftige Entscheidung gewesen wäre. Aber es ist nicht mein Naturell, einen Lauf aufzugeben. Zu stolz bin ich auf meine Null-Prozent-DNF-Quote.

Zwei Tage nach dem Lauf wurde ich in der ärztlichen Ambulanz vorstellig, da Wade und Kniekehle deutliche Schwellungen aufgewiesen haben. Wie bereits im Bericht erwähnt, sind ein Muskelfaserriss und eine ausgeprägte Bakerzyste diagnostiziert worden. Die Schwellung ist mittlerweile abgeheilt und die Belastbarkeit des Beins nimmt täglich zu.

Je distanzierter ich auf den Morenic-Trail zurück blicke, umso positiver stehe ich dem Lauferlebnis in der Region Piemont gegenüber. Die vielen Fotos zeigen doch eine erhebliche Zahl an landschaftlichen Reizen auf, die auch nach und nach in Erinnerung kehren. Die Querung der Dora Baltea war ein zusätzliches Erlebnis. Letztendlich bin ich froh, in Andrate beim Morenic-Trail am Start gestanden zu sein.

Das Organisationsteam rund um den Morenic-Trail muss lobend erwähnt werden. Für vergleichbar sehr geringes Startgeld wird hier eine lückenlose Streckenmarkierung, gut positionierte und ausgestattete Versorgungsstellen, überaus freundliche Helfer, viele kostenlose Fotos, eine spektakuläre Flussquerung, eine schöne Medaille und vieles mehr geboten.