

I hate rocks? – Transvulcania 2017

Der Transvulcania auf der wunderschönen Kanareninsel La Palma ist bei allen Trailläufern weltweit ein Begriff und viele haben ihn wegen der landschaftlich atemberaubend schönen Laufstrecke auf der Liste. Das Höhenprofil verspricht rund 4350 Höhenmeter, die 74,33 km lange Strecke ist nicht wenig anspruchsvoll und für warme Temperaturen ist ganz nebenbei auch gesorgt. Neben dem beschriebenen Ultramarathon stehen den Läufern auch kürzere Strecken, wie der vertikale Kilometer, die Halbmarathon- oder die Marathondistanz zur Auswahl.

Der diesjährige Transvulcania hat am Samstag, dem 13. Mai stattgefunden. Unsere kleine Laufgruppe bestehend aus Vera Eskens, Martina Stolk, Peter Wasser (alle von der LLG Kevelaer) und ich waren am Start. Vera, Peter und ich hatten die Ultradistanz und Martina den Marathon auf dem Plan.

Der Ultra startet an der Südspitze von La Palma am Leuchtturm Faro de Fuencaliente am tosenden Strand. Von hieraus schlängelt sich die Laufstrecke durch z.T. tiefe schwarze Vulkanasche durch ein sehr junges Vulkangebiet (der letzte Ausbruch war erst 1971!) zur ersten Verpflegung in Los Canarios. Die hohe Starterzahl führt bei dem engen Trail leider zu Beginn zu langen Staus, so dass ich für den ersten Kilometer sage und schreibe rund 25 Minuten gebraucht habe. Der begeisterte Empfang in Los Canarios hat hierbei aber alles wieder gut gemacht, so dass ich die erste lange Bergetappe gut gelaunt fortsetzen konnte. Die Strecke zieht sich bei einigem Auf und Ab, oft über mit Asche bedeckte enge Trails zunächst sonnig, dann später durch den kühlen und nebeligen Lorbeerwald, dann weiter oben wieder in der Sonne nach 51,8 km bis auf den höchsten Punkt, dem Roque de Muchachos mit 2420m Höhe. Spätestens hier hätte ich wohl besser mal die scharfkantige Asche aus den Schuhen holen sollen. Der Sand produziert nämlich Blasen erster Klasse, der sich nach dem Platzen der Blasen geschickt, aber leider nicht ganz schmerzfrei, in den nunmehr leeren Blasen festsetzt.

Aber vom Roque de los Muchachos geht es ja nur noch runter und damit ist doch auch schon fast alles geschafft oder? Leider hat sich das so nicht ganz bewahrheitet. Der Weg runter zum Meer nach Puerto de Tazacorte führt über einen sehr technisch zu laufenden felsigen Weg mehr oder weniger steil über 20 km abwärts. Nichts für schwache Knie oder wackelige Fußgelenke. Spätestens da habe ich mir gewünscht, ich könne einigermaßen schnell technisch runter laufen. Alle Spanier, die ich vorher überholt hatte, polterten an mir vorbei. Spanische Trailläufer haben ggf. die stabileren Fußgelenke und das geländegängigere „Fahrwerk“. So muss es wohl sein. Der Leidenschaftlichkeit fordernde Abstieg wird dann kurz vor Puerto de Tazacorte von der legendären Felsentreppe gekrönt. Sie führt in Serpentinaen, die in felsige Küstenklippe eingelassen sind, atemberaubend hin runter ans Meer – ein Schauspiel erster Klasse - sehr lohnend. Danach einen kleinen Abstecher über den Strand, dann durch ein ausgetrocknetes Flussbett und schnell dreihundert Höhenmeter nach oben durch die Bananenplantagen und die Weinberge und schon ist das Ziel in Los Llanos in Sichtweite. Die letzten Kilometer werden durch die Begeisterung der Zuschauer wieder ganz leicht, so dass die Leid geprüften Beinen wieder große Schritte ziehen können – sehr nett. Nach 14:47 bin ich wohlbehalten (abgesehen von ein paar Blasen und den bei einem kleinen Sturz geschrotteten Trailstöcken) im Ziel. Vera und Peter folgen ein paar Minuten später. Der schnellste Mann Timothy Lee Freriks ist nach 7:02 und die schnellste Frau Ida Nilsson mit 8:04 im Ziel. Aber wie wichtig ist die Uhr bei so einem schönen Lauf !?

(Stefan Henscheid)

