

## **Grenzerfahrung - Alpenbrevet in Meiringen (Schweiz), 27. August 2016**

Günter Kretschmar

Meiringen liegt im östlichen Berner Oberland, im Haslital am Oberlauf der Aare, die nach Westen zum Briener See hinabfließt. Der Ort liegt am Fuß verschiedener Pässe, die Übergänge über die umgebenden Gebirgsketten ermöglichen.

Das Alpen-Brevet in Meiringen ist auf der **Platinstrecke mit 276 km und 7031 hm** wohl so ziemlich der schwerste Radmarathon für Jedermann. Dies wird zwar sicherlich fast jeder Veranstalter von Rennen dieser Art behaupten, jedoch kann man angesichts der Streckendaten nicht wirklich widersprechen.

Gleich vorweg - entgegen des eigentlichen Planes, die "Platin-Runde" zu absolvieren, habe ich an der Streckenteilung die "Gold-Runde" wählen müssen...

Nach einer endlos erscheinenden Anfahrt nach Meiringen (fast 950 km) mit Megastaus in der Schweiz sind Uwe und ich am Mittwoch gegen 20.00 Uhr nach fast 13 Stunden Fahrzeit in unserer Ferienwohnung angekommen.

Der Empfang unserer Gastgeberin war herzlich. Als Begrüßung lag auf dem Tisch im Wohnzimmer eine köstliche Hartwurst und ein frisches Brot aus örtlicher Herstellung... Dieser erste, sehr freundliche Eindruck bestätigte sich über den ganzen Zeitraum des Aufenthaltes. Wir wurden zum Abendessen und zu Kaffee und Kuchen eingeladen... also super Voraussetzungen, das Alpen-Brevet zu bestehen.

Die Wetteraussichten waren bestens. Kein Regen in Sicht und in den Tälern konnte man Temperaturen um die 25 bis 30 Grad erwarten.

Am Donnerstag entschieden wir uns zur Höhenanpassung für eine kürzere Tour zum Grimselpass. Bei wunderbarem, warmen Wetter waren 1540 Höhenmeter auf 26 km zu bezwingen. Auf zwei Flachstücken, entlang von Stauseen kann man sich ein wenig erholen bis die letzten Serpentin mit Steigungen bis 12 % zum Gipfel führen. Der Pass war bevölkert mit "Motorrad-Sportlern" und anderen Ausflüglern. Wir genehmigten uns auf der Terrasse des Passrestaurants jeder zwei Cappuccino... Das war eine Grenzerfahrung für sparsame Teichlandradler... insgesamt knapp 20 SF (ca. 19 € !). Von da an beschlossen wir, auf Ernährungsangebote in Restaurants dieser wunderschönen Gegend zu verzichten... wir hatten genügend Proviant von zu Hause mitgebracht - war dann nur eine Organisationsaufgabe.

Weiter ging's hinunter bis nach Gletsch (ca. 400 Hm), eine sehr schnelle und anspruchsvolle Abfahrt wo uns nur straffer Seitenwind ein wenig zu schaffen machte. Wir bekamen langsam wieder das Gefühl für sicheres Abfahren..

Die Rücktour gingen wir gemütlich an und genossen dann die Abfahrt zurück nach Hofstetten, unserer Unterkunft.

Am Abend wurden wir von unserer Gastgeberin und Ihrem Lebenspartner mit viel Kaffee und frischem Aprikosenkuchen verwöhnt. Wir haben uns lange mit ihnen unterhalten, und so einiges

über das Leben in der Schweiz erfahren. Allerdings war hohe Konzentration beim Zuhören angesagt, der Schweizer Dialekt ist sehr gewöhnungsbedürftig...

Der Freitag lief planmäßig mit ausgiebigem Frühstück auf der sonnigen Terrasse, der Umfahrung der Platin-Strecke mit dem Auto, die Abholung der Startunterlagen in Meiringen und einem selbstgekochten Pasta-Abendessen zu Hause ab.

Während der Umfahrung der Platin-Strecke mit dem Auto überkamen uns schon leise Zweifel ob der Machbarkeit, zumal die Zeitvorgaben für diese ziemlich straff sind. Im Nachhinein müssen wir anerkennen, dass die lange Strecke wirklich nur für gute und erfahrene Langstreckenfahrer schaffbar ist, zumal das Wetter mit bis zu schwülen 35 Grad eine zusätzliche Schwierigkeit darstellte.

Die erwähnte Tour führte uns über folgende Pässe mit den dazugehörigen Abfahrten: Grimselpass, Nufenenpass (höchster Straßenpass der Schweiz), Lukmanierpass, Oberalppass und über den Sustenpass zurück nach Meiringen. Schon mit dem Auto eine Herausforderung, wir brauchten mit Fotostopps ca. 7,5 Stunden! Insgesamt ca. 7200 Hm...

Langsam reifte bei uns beiden die Einsicht, die lange Strecke zumindest nur unter günstigsten Bedingungen in Angriff zu nehmen. Soll heißen, genügend Pufferzeit bei der Streckenteilung nach 85 km (was übrigens sehr angenehm ist, die Entscheidung selbst während der Tour zu treffen) und natürlich der physische Zustand am Tag des Rennens...

Um 4.45 Uhr klingelte am Samstag der Wecker, nachdem wir alles am Abend vorher bereitgelegt hatten und die Räder kontrolliert hatten, war es ein "gemütliches" Frühstück. Die Anspannung vor so einem Unternehmen brauchen wir nicht zu erwähnen, fast jeder kennt diese ...

Noch im Dunkel machten wir uns gegen 6.10 Uhr auf den 10 km langen Weg nach Meiringen zum Start. Das Wetter war herrlich, wolkenlos, schon früh ca. 15 Grad, Aussichten für den Tag: hochsommerlich, für manchen schon fast zu heiß. Somit stand die Strategie für Verpflegung/Trinken fest.

Mit Optimismus reihten wir uns in der Startaufstellung in der Gruppe mit einem zu erwartenden Durchschnitt von 22 km/h ein. Wohl hatten wir uns im Vorfeld mit den Leistungen der "Marathonisten" beschäftigt, da wir aber eine Tour mit dieser immensen Höhendifferenz noch nicht gefahren sind, konnten wir uns nur im Entfernten vorstellen, dass dies in diesem Fall ziemlich schnell ist...

Jedenfalls fühlten wir uns wohl und erwarteten mit Ungeduld den Start. Dieser verlief im Gegensatz zu anderen Bergrennen sehr ruhig und vernünftig ab, der Respekt aller Teilnehmer vor der zu erbringenden Leistung war fast allen anzumerken. Es war ein Massenstart, alle Unterschiedlichen Strecken wurden gleichzeitig gestartet, was am Anfang die Orientierung und die Einschätzung der notwendigen Leistung etwas erschwerte...

### **Grimselpass**

Nach einer kleinen Welle am Ortsausgang von Meiringen begann der Anstieg auf die erste Passhöhe. Auf 26,5 km ging es 1540 hm hinauf zum Grimselpass. Bei durchschnittlich 7 % fährt man recht flüssig, aber ich spürte schon, dass durch die Länge ordentlich Körner verbraucht wurden. Auf zwei Flachstücken, entlang der Stauseen hätte man sich ein wenig erholen können, jedoch gelang dieser

Plan bei mir nicht, ich jagte unvernünftiger Weise allein einer Gruppe mit 40 km/h hinterher, um doch noch ein wenig Windschatten abzubekommen. Das war nicht sooo gut, denn ich holte diese erst an der nächsten Steigung ein, der Kraftaufwand war also sinnlos... . Hustend, keuchend und spuckend versuchte ich auf dem folgenden 11 % Streckenabschnitt ein Gel zu mir zu nehmen, was mich nur noch mehr Kraft gekostet hat.... Endlich erreichte ich die letzten Kehren zur Passhöhe, die Freude war groß, eine kurze Pause gönnte ich mir zum Auffüllen der Trinkflasche mit Iso. Die Sonne war schon recht kräftig, trotzdem zog ich die Windweste an, was ich bei allen folgenden Abfahrten ebenfalls tat. Den ersten Pass schon gedanklich verdrängt brauste ich in die Abfahrt. Es folgte die kurze aber technisch anspruchsvolle Abfahrt nach Gletsch ehe es mit deutlich weniger Serpentina bergab nach Ulrichen ging. Ich ließ es hier schon ordentlich laufen und war zufrieden, dass ich anders als beim Ötztaler Radmarathon auf den Abfahrten nicht ständig überholt wurde.

### **Nufenenpass**

Ca. eine halbe Stunde später stand nun der zweite Pass des Tages auf dem Programm. Am Nufenen waren auf gerade einmal 13,3 km 1130 Höhemeter zu überwinden (Höhe 2440 m ü. NN, der höchste Straßenpass der Schweiz). Trotz der hohen Durchschnittssteigung von 8,5 % war ich guter Dinge und ohne Angst vor diesem Pass. Da dieses Rennen entweder nur Anstieg oder Abfahrt kennt, ist die persönliche Renntaktik wirklich nur an der eigenen Leistungsfähigkeit festzumachen, man fährt quasi die ganze Strecke für sich allein... Der Nufenen ist sehr gleichmäßig zu fahren und im Gegensatz zum endlosen Grimselpass ist man, ehe man sich versieht, schon zur Hälfte oben. Mit einem konstanten Puls um 145 und einer Geschwindigkeit von knapp über 10 km/h kämpfte ich mich Pedalumdrehung für Pedalumdrehung nach oben. Ich erreichte den Gipfel mit einer Zeit die gerade mal 8 Minuten schneller war als das Limit für die Platinstrecke vorgab. Ich war nun knapp 4 Stunden unterwegs, jedenfalls länger als mein viel zu optimistischer Plan... . Erste Zweifel kamen auf, ob ich die Platinstrecke schaffen kann, und das schon nach knapp 60 km. Trotzdem stürzte ich mich in die Abfahrt, welche auf den ersten 12 km aus Betonplatten, ähnlich den alten DDR-Autobahnen, besteht. Dieses Bang-Bang-Bang war nicht nur vom Geräusch her nervig, bei ca. 70 km/h war auch jeder Stoß in den Gelenken zu spüren. Plötzlich, noch auf der Betonpiste, ein Knall und das Gefühl auf einer Eisbahn bergab zu fahren... - REIFENPANNE, hinten - ärgerlich und fluchend machte ich mich an den Reifenwechsel, das kannte ich ja schon vom Mondseeradmarathon... Die letzten "Pufferminuten" für die Platinstrecke habe ich so verschenkt, mit viel Druck auf die Pedale versuchte ich noch im Limit zu bleiben. Fast wäre es mir gelungen in Airolo zur rechten Zeit anzukommen. Zwei Minuten haben mir gefehlt, im Nachhinein glücklicherweise, ich weiß nicht ob ich mich 2 Minuten vorher entschieden hätte, die lange Strecke mit 5 Pässen und 7200 Hm in Angriff zu nehmen... auf jeden Fall, und das weiß ich genau... ich hätte mir ein Märtyrium aufgebürdet, dessen Ausgang ungewiss ist...

Während der Abfahrt hatte ich im "Heck" meines Rades ein schwammiges Gefühl... ein Griff ans Rad war schmerzhaft heiß... obwohl ich kaum gebremst hatte... Nach der Untersuchung stellte ich einen leichten seitlichen Schlag fest, der offensichtlich beim Abfahren immer bei jeder Umdrehung an der Bremse geschliffen hat und so die Felge aufgeheizt hat. Ich hab also die Hintere Bremse fast ganz lösen müssen um das Schleifen zu verhindern. Naja konnte ich eben hinten nicht mehr richtig bremsen... was heißt, auch vorne nicht mehr mit vollem Speed abfahren... aber das Problem hielt sich bis fast vor dem Ziel in Grenzen.



Das beeindruckende Höhenprofil der "kürzeren" Gold-Runde

## Gotthardpass

Also... nun in den Anstieg zum Gotthardpass. Im Vorfeld hatte ich mich nur informativ mit diesem beschäftigt. Der Gotthardpass (italienisch Passo del San Gottardo) war seit dem Mittelalter bis zum Bau der Eisenbahn- und des Autobahn-Tunnels eine der wichtigsten Nord-Süd-Verbindungen über die Alpen. Die Passhöhe liegt bei 2.106 m ü. NN..

Seit 1928 gibt es die alte Passstraße aus südlicher Richtung, die "Tremola". Die neue Gotthardstraße wurde in einem Zeitraum von 1953 bis zur Komplettierung 1983 erbaut. Unser Weg führte die alte Tremola über ca. 10 km Kopfsteinpflaster mit durchschnittlich 7-9% Steigung nach oben. Optisch ein Erlebnis der Extraklasse, auf dem Rennrad, zumindest für mich kein Genuss. Obwohl, man muss zugeben, die Straße war 1a in Schuss, eine physische Herausforderung nur dann, wenn man Kopfsteinpflaster hasst. Oben nach dem Gotthard Hospizio ist eine Ebene mit See zu überqueren. Meine Annahme und Hoffnung eine Labe auf dem Pass vorzufinden zerschlug sich, denn ganz schnell war ich auf der hervorragend angelegten Abfahrt Richtung Andermatt unterwegs. Gut dass ich in der Auffahrt zum Gotthard an einer Viehtränke eine meiner Flaschen mit Wasser füllte, die Hitze war schon nervig und zog mächtig Wasser aus dem Körper. Trotzdem musste ich meine rasende Fahrt abbrechen... also umschaun, auf Nachfolgende achten und anhalten um die Windweste überzuziehen. Ich war völlig durchgeschwitzt, das Wasser rann mir aus allen Poren und ich tropfte wie ein defekter Wasserhahn, deshalb war der Schutz vor dem kalten Wind bei der Abfahrt so wichtig...

Erst der Blick auf den Tacho erinnerte mich in der Abfahrt daran, dass ich ja gar nicht mit 100%iger Kraft bremsen kann, 85 km/h waren mir dann doch zu viel und ich ließ es einfach nur noch rollen um kein Risiko einzugehen. Offensichtlich taten das auch die anderen Mitstreiter, es hat mich bis Andermatt keiner überholt, also war ich wohl immer noch schnell genug...

Die Pause an der Zeitnahme und der Verpflegungsstelle Andermatt war lange ersehnt, langsam waren Kräfte-Reservoir und Psyche grenzwertig belastet. Nun hab ich Wasser getankt und einen Müsliriegel gegessen sowie eine Banane gebunkert. Lange wollte ich mich doch nicht aufhalten, immer noch hatte ich den Ehrgeiz, eine "gute" Zeit zu fahren. Dazu kommt noch, dass ich jetzt die Fahrer von der noch kürzeren Strecke über den Furkapass vor mir hatte, die, wie ich schnell merkte, nicht so sehr "auf Geschwindigkeit" fahren. Also ging es allein in die Abfahrt Richtung Wassen in die Schöllenschlucht. Eine beeindruckende Abfahrt. Aber man muss doch sehr konzentriert sein, denn es ist sehr auf den Verkehr zu achten. Es ging durch Galerien und Tunnel in engen Kurven nach unten. Ein Meisterwerk der Straßenbaukunst, welches seit 3 Jahren einer "Generalüberholung" (Dauerbaustelle) unterzogen wird. Diese Abfahrt ist fairer Weise wegen des immensen Verkehrs und der vielen Baustellen mit Ampeln aus der Zeitmessung herausgenommen worden um Chancengleichheit zu wahren.

Unten in Wassen angekommen, war keine Erholung möglich... es ging im Ort gleich wieder ohne Vorwarnung links ab mit 9 % in den Anstieg zum Sustenpass. Eine Zeitnahme im Anstieg nutzte ich zum Hinunterwürgen eines Powerbar-Gels und zur Entsorgung angesammelten Mülls in meiner Trikottasche.

### **Sustenpass**

Ich wusste nicht so richtig, ob ich mich über den letzten Pass freuen oder ihn fürchten sollte. Am gestrigen Tag waren wir mit dem Auto die Strecke abgefahren... der Eindruck war zwar nicht erschütternd, aber ein ungutes Gefühl hatten Uwe und ich schon im Auto... Eigentlich steht dieser Berg ja nur noch im Weg, dann ist noch die 30 km Abfahrt zu meistern und das Ziel in Sicht.

Doch seine Daten verraten nichts Gutes. Auf knapp 20 km ging es noch mal 1400 hm hinauf mit durchschnittlich 7 % und max. 12 % in die Wolken. Die Straße zieht sich endlos erscheinend an einer Bergflanke entlang. Zum ersten mal zuckten die Beinmuskeln, es galt von nun an so zu kurbeln, um in jedem Fall einen Krampf zu vermeiden. Das Ende meiner Kräfte war zu erahnen, ich trank ununterbrochen und suchte ständig Möglichkeiten mein Wasserreservoir nicht ausgehen zu lassen. Glücklicherweise hatten die rührigen Veranstalter und vielen Helfer auf diesem letzten Pass zwei zusätzliche Trinkwassertanks aufgestellt, hier sei es mal erwähnt, die Betreuung und Verpflegung durch die freundlichen Helfer an der Strecke war hervorragend.

Mir ging es nicht mehr gut... Ich war aber nicht der einzige, dem so langsam die Kraft ausging.

Manche mussten hier schieben, andere wankten mit ihrem Oberkörpern hin und her, um mit Hilfe des Körpergewichts ein klein wenig Druck auf die Pedale zu bringen und die Beine zu entlasten. So sehr musste ich noch nie an einer Steigung leiden.

Irgendeine Verrichtung ohne Anstrengung, Schinderei und Krämpfe, das waren meine unerfüllbaren Träume in diesem Moment. Aber nein, ich wählte ausgerechnet das Bestehen von schweren Radmarathons. Und das hatte ich nun davon, Schmerzen, Erschöpfung und qualvolle Momente. Hier an diesem Berg wurden mir knallhart Grenzen aufgezeigt. Als die Serpentine begannen, ca. 300 hm vor dem Gipfel, erholte ich mich mental etwas, die nächste Kehre als Ziel vor Augen ist es für mich etwas leichter die Kräfte zu mobilisieren. Endlich die letzte Serpentine, nur noch ein paar hundert Meter bis zum Scheiteltunnel. Jeder Tritt war pure Quälerei. Diese letzten Meter waren unglaublich

lang und schwer, doch ich schaffte es und kam fix und fertig am Verpflegungspunkt auf dem Sustenpass an. 2 Becher Cola waren mein Traum der letzten Stunde, hier oben erfüllte er sich...

Ich zog schnell meine Weste an, beim Blick in die Runde sah ich Gesichter von Marathonisten, die mit hohlem Blick, sinnleeren Augen verzweifelt versuchten die Muskeln zu beleben oder Krämpfe rauszudrücken. Ich wollte in diesem Augenblick nicht neben mir stehen und meine traurige Gestalt sehen... Es fühlte sich so bitter kalt dort oben an, bei 26 Grad war das aber nur das Ergebnis der völligen Ausgelaugtheit.

Ich wollte nur noch runter und ins Ziel. Die Euphorie stellte sich ein und ich stürzte mich in die Abfahrt. Es ging nur noch bergab, von 2200 m bis auf 630 m. Im oberen Teil gelang mir ein Blick auf ein beeindruckendes Gletschermassiv, doch die Abfahrt war rasant und verlangte jedes Prozent meiner restlichen Aufmerksamkeit. Es fiel so schwer, trotz der Erschöpfung noch zu treten, aber die Aussicht gleich im Ziel zu sein weckte die letzten übrig gebliebenen Kräfte. Meine Mitstreiter hatte einen ordentlichen Zug in den Kurven drauf, und ich musste hochkonzentriert bleiben, um keinen Fehler zu machen. Auf einer Geraden wurde ich durch leichtes Flattern meines Rades daran erinnert, dass mein Hinterrad eine "8" hatte, die sich noch etwas verstärkt hatte. Was aber noch viel schlimmer war, ich hatte einfach ausgeblendet, dass ich die Hinterradbremse völlig losgestellt hatte um Reibung und die dadurch entstehende Überhitzung zu vermeiden. Meine Leichtsinnigkeit hatte glücklicherweise keine Folgen, meine Gruppe in der Abfahrt fuhr sehr versiert, Bremsen war trotz der durchschnittlich 8 % Gefälle nicht zwingend nötig. Trotzdem... vor Schreck lies ich in diesem Moment sofort abreißen und fuhr erst mal in moderatem Tempo und vorsichtig, aber zügig, weiter. Am Ende der Abfahrt, kurz vor Innertkirchen kam nochmal ein etwas stärkeres Gefälle mit einigen schwierigen Kehren. Das Bremsen war hier lebensnotwendig... leider zu oft, prompt erfolgte ein zweiter Reifenschaden auf der nun heißen Felge. Das fehlte noch, 10 km vor dem Ziel... Schlauchwechseln... ich fluchte und war den Tränen nahe. Zwei freundliche Mädchen in einem Kleinwagen sahen mein Elend und boten mir an, mich und mein Rad mitzunehmen, welche eine Großmut, meine Ablehnung konnten sie gar nicht verstehen, vermutlich ob meines Anblicks in dieser Situation. Vielen Dank noch mal für das überaus großzügige Angebot der Mädels, wer hätte anders gehandelt als ich?

So, der Reifenwechsel war in 5 min. erledigt, beim Luftpumpen entdeckte ich einen Riss in der Reifenflanke... auch das noch, der Schlauch war schon zu sehen... also so viel wie möglich Luft runter, damit sich der Schlauch nicht aus der Decke drückt aber weiterfahren noch möglich ist.

Mit "Austrudeltritt" musste ich nun die letzten Serpentin abfahren und mich kurz vor Meiringen den letzten "Anstieg" mit 130 hm hinauf quälen. Die letzte Abfahrt zum Ziel war nur noch Erleichterung...

Freundlich und mit Beifall wurde man im Ziel empfangen und die Leiden waren plötzlich nicht mehr wahr. Mit 9 Stunden und 5 Minuten war ich wesentlich länger unterwegs, als ich mir zu Beginn des Anstiegs in die Tremola am Gotthard errechnet hatte... was schon mächtig an meinem Ego kratzte. Dazu kommt noch, dass ich mir in erster Näherung eigentlich die lange Strecke vorgenommen hatte. Dies sei hier erwähnt, bräuchte ich nicht, aber ich habe an diesem Tag viel gelernt... über mich, über Erkenntnisse der eigenen Leistungsfähigkeit und meine neu erkannte Fähigkeit zu erkennen was Grenzen zwischen Vernunft und Leichtsinn sind.

Nebenbei bemerkt, noch als ich meine Cola erschöpft im Zielbereich trank, finishte der erste Platin-Fahrer... reichlich 35 min nach mir. Man bedenke, 100 km und 2000 hm mehr... Gibt es Fragen?

Nicht allzu lange musste ich warten und konnte Uwe mit strahlendem Gesicht empfangen. Wir holten unser Finisher-Trikot ab, tranken unser verdientes Bier und machten uns euphorisiert auf den Heimweg. Die Anstrengung war in diesem Augenblick einfach vergessen... Von den Gastgebern wurden wir gebührend empfangen, die Einladung zum gemeinsamen Abend auf der Terrasse haben wir ablehnen müssen, wir waren dann doch kaputt und fix und fertig.

Unsere Gastgeberin ließ nicht locker und lud uns für den folgenden Abend zum Risotto-Essen mit Pilzragout ein... ein Genuss, zumal sie eine gelernte Köchin war, der Abend war lang und sehr unterhaltsam.

Jetzt mit ein paar Tagen Abstand, ist von der Resignation nichts mehr zu spüren und das Bestehen dieser Tortur erfüllt mich mit Stolz. Es war ein unglaubliches Erlebnis. Die Veranstaltung war perfekt organisiert. Ein riesengroßes Lob an den Veranstalter! Die Landschaft war so beeindruckend und die Strecke eine der schönsten Runden, die ich jemals gefahren bin.

Der wirklich große Unterschied zum Öztaler Radmarathon, den wir ursprünglich an diesem Wochenende fahren wollten, ist natürlich nicht nur die dort gesperrte Strecke. Bergauf hat mich das kaum gestört. Insgesamt war für Schweizer Verhältnisse eher wenig Verkehr. Bergab nervt es aber ab und an schon. Wenn man bergauf mühsam Sekunde für Sekunde rausholt und diese dann bergab wieder verliert, weil einen der motorisierte Verkehr ausbremst, ist das schon ärgerlich.

Nein, es ist vom Profil einmalig, eigentlich ein "Bergausscheidungsfahren" mit fünf bzw. vier Pässen und den dazugehörigen Abfahrten, ohne irgendeine flache Strecke zur Erholung, geschweige denn Regeneration. Landschaftlich ist der Marathon sicher einer der schönsten im Alpenraum. Schade nur, dass man davon nicht viel mitbekommt, weil man einfach viel zu fertig ist. Für mich war der Marathon, auch die "Goldtour", jedenfalls eine ganze Klasse härter als der Öztaler Radmarathon welchen ich auch schon viermal gefahren bin. Und im Ziel angekommen, war ich mir auch sicher: „War gut, brauch ich aber nicht noch mal!“. Heute denke ich darüber schon längst wieder anders und bin mir nicht mehr so sicher ...

**Chapeau!**

Allen, die die Platinstrecke bewältigt haben, ich ziehe wirklich den Hut...

**Chapeau!**

Allen anderen die diesen Marathon, egal auf welcher Strecke, gefinisht haben!