

Von der Insel der Schönheit zur Eiger Nordwand

Die Insel der Schönheit (Île de beauté) wird auch Korsika, das Gebirge im Meer genannt. 185 Kilometer mit 12.199 positiven Höhenmetern sollte die Strecke lang und hoch sein, die Christoph Mintgen von der LG Laacher See, auch nach dem Event unvorstellbar schwierig, gefährlich aber auch wunderschön findet!

Der Trans-Korsika Guerilla Run, das vom 20.06. - 25.06.16 über den Fernwanderweg GR20 stattfand, war eine Herausforderung ohne gleichen. 15 Etappen in fünf Tagen mussten die Bergläufer zurücklegen, wofür sich die Wanderer zwei Wochen Zeit nehmen. Kurz nach der Besprechung um 06:00 Uhr in Calenzana im Norden, ging der Trans-Korsika Lauf los. Die Läufer hatten ihre Verpflegung und Wechselkleidung sowie Getränke im großen Laufrucksack bei sich. "Eine Verpflegung, wie man das bei einem Volkslauf kennt, gab es nicht. Es dienen lediglich Berghütten zum Auffüllen", erklärt Christoph Mintgen. Diese Refuge liegen etwa 12 bis 15 km auseinander, wo die Extremsportler zweimal am Tag rasten und eine der drei Tagesetappen abhaken.



Der Tagesablauf schildert Mintgen so: "Aufgestanden wurde zwischen 5:00 - 5:30 Uhr, danach Rucksack packen, frühstücken, Trinkflaschen an einem Brunnen oder Fluss auffüllen und spätestens um 6:30 Uhr ging es weiter auf dem GR20 Richtung Süden. Wir waren im Schnitt täglich 15 Stunden unterwegs. Ich versuchte immer kurz vor Mittag an der ersten Hütte und am Nachmittag an der zweiten Hütte zu sein, um vor der Dunkelheit die Zielhütte zu erreichen. Da es keine Zielzeit gab, war es auch möglich, am Nachmittag die Hütte zum Übernachten zu nutzen." Dieser Gedanke kam Christoph erst am letzten Tag. "Es war der schwierigste Tag für mich, erzählt er. Die Temperaturen lagen mittags bei 35° Grad und stiegen zum Nachmittag weiter an. Wir waren über 2 000 Meter auf der Insel und ich überlegte an der letzten Berghütte zu übernachten und die letzten 13,5 km am Samstag zu laufen. Dieser Gedanke verflieg aber schnell, da ich eine Gruppe von uns eingeholt hatte und wir dann gemeinsam in der Nacht zum Samstag um 01:00 Uhr in der Stadt Conca im Süden der Insel eintrafen." Der GR20 wird oft als der schwierigste Wanderweg weltweit bezeichnet, den Christoph Mintgen innerhalb von 4 Tagen und 19 Stunden hinter sich gelassen hat.

Foto 1: Christoph Mintgen auf der Strecke

Drei Wochen später ging es für Christoph zum Eiger in die Schweiz. Die Herausforderung beim 4. Eiger-Ultra-Trail Finisher zu sein, lockte rund 2200 Trailrunner aus 63 Nationen nach Grindelwald. Es bot auf den Wegen rund um das Bergdorf verschiedene Distanzen an. Die Veranstalter wurden für den Grosseinsatz ein Tag zuvor, in den höchsten Lagen des 51 und 101 Kilometer langen Parcours den Neuschnee herauszuschaffen, mit Prachtwetter belohnt. Auf dem Faulhorn, mit 2 680 Meter der höchste Punkt, lag gar 40 cm Neuschnee. Der LG Laacher See Läufer erreichte das Ziel auf dem 51 Kilometer Rundkurs mit knapp 3000 Höhenmeter Anstieg nach 9 Stunden und 41 Minuten. Wie Mintgen berichtet, war der Abstieg sehr anspruchsvoll und schwierig. Nach den langen schneebedeckten Wegen, die vom Faulhorn hinunter führten, wurde es immer matschiger und später im Tal durch den Wald mit Wurzeln und Steinen auch nicht einfacher. Dafür wurden die Läufer mit wunderschönen Blicken auf den Jungfrau und Eiger belohnt.

Zum Schluss verrät Christoph, dass nun das Projekt „Kobolt“ ansteht. Anfang Dezember werden knapp 70 Läufer versuchen, den Wanderweg Rheinsteig von Koblenz nach Bonn abzulaufen. Mintgen war bereits im letzten Jahr bei dem kleinen Kobolt (Rengsdorf nach Bonn) mit 104 Km und über 3400 positiven Höhenmetern erfolgreich. Die Freunde der LG Laacher See drücken ihm für dieses Event und alle folgenden weiterhin die Daumen.