

PDG 2018

Die Idee

“Marc, wir sind immer noch fit und stellen uns gerne neuen Herausforderungen...also lass uns doch an der PDG 2018 mitmachen” ...so in etwa hat es angefangen. Schnell waren wir überzeugt das Abenteuer zu wagen. Als dritter Mann kam von Anfang an eigentlich nur Ueli in Frage. Mit ihm sind wir seit Jahren im Sommer und Winter in den Bergen unterwegs, deshalb unser idealer Patrouillen Führer.

Das Training

Der Start des spezifischen SkiMo Trainings haben Marc und ich in den Herbstferien in Zermatt gemacht. Mit dem neuen Material von Zermatt aufs Breithorn. Bis Trockener Steg zu Fuss, danach die Piste hoch zum Kleinen Matterhorn und dann noch aufs Breithorn. 2580 Höhenmeter in 5h20.

Das Wintertraining war für mich eine Kombination von Lauftraining, Velofahren (Rolle, MTB und Strasse), Schwimmen (viel zu wenig) Langlauf (500km), SkiMo Training (23'000 Höhenmeter) und alpines Skifahren. Die coole Touren (z.B im Gantrisch Gebiet, Chasseral) und vier SkiMo Rennen (3-Summits und Trofea Pez Ault) waren eine echte Horizonterweiterung.

Das Rennen

Wir hatten uns als Ziel 9h30 Minuten gesetzt. Deshalb wurden wir in die zweitletzte Startwelle eingeteilt. Alle die da auf den Start warteten sahen schnell aus...wir waren die einzigen mit “Freeride” Skis (168 cm lang, 77mm breit) und ich der einzige mit einem Schuh > 1000g...wenn das nur gut kommt...

Dann der Startschuss, und alle laufen los als würden da nicht 4000 Höhenmeter und 53km auf dem Weg nach Verbier auf uns warten.

Die ersten Minuten waren hart, wir wurden von fast allen überholt. Endlich kam der Dorfausgang und wir konnten mit den Skis an den Füßen weiterlaufen.

Schnell fanden wir einen guten Rythmus auf der Heimkehrpiste Richtung Schwarzsee, später auf der Spur Richtung Schönbielhütte. Beim ersten Kontrollposten gab es einen kurzen Halt, wir mussten uns anseilen bevor es in die hochalpine Region weiterging. Ich fühlte mich recht gut, mein Puls war im vernünftigen Bereich (+/- 140), und ich hatte mich bis dahin nach Plan verpflegt.

Langsam aber sicher machte sich die Kälte der Nacht bemerkbar. Meine Hände und mein Oberkörper kühlten etwas aus. Da wir waren aber bald oben waren lief ich so weiter. Nach 3h45 im Zeitplan erreichten wir die Tête Blanche. Jacke und richtige Handschuhe anziehen, Bidon nachfüllen, Felle weg und schon ging es weiter, angeseilt den Berg runter. Nach der kurzen Abfahrt überholten uns die Spitzenteams die 90 Minuten nach uns gestartet waren. Nach dem Col de Bertol

ging es in eine längere Abfahrt nach Arolla. Ueli hatte ein gutes Gespür für die schnelle Line. Wir haben ständig Patrouillen überholt, sind gefühlt sehr schnell runter gebrettert. Leider bin ich dann etwas zu Nahe an einer Abschränkung vorbeigefahren und habe mit dem Stock einen Pfosten berührt und dabei den Stock verloren. Zurück, aber weiter und breit kein Stock in Sicht...nach einer gefühlten Ewigkeit sehe ich wie ein Streckenposten mit dem Stock den Hang hochläuft...das war knapp...super happy geht es weiter bis ich bei einer Rippe im Schnee das Gleichgewicht verlieren und einen Sturz nicht mehr verhindern kann. Mit blutiger Lippe erreiche ich dann wenig später Arolla zusammen mit meinen Kollegen.

Der steile Aufstieg der Piste entlang ist sehr hart, zum Teil eisig. Ich rutsche ständig weg. Das kostet sehr viel Kraft und ist sehr schlecht für die Moral. Ueli hat Marc ins Schlepptau genommen. Die beiden sind etwas schneller unterwegs als ich was wiederum nicht gut für die Moral ist.

Schon bald sieht man die Portage am Col de Riedmatten vor uns, bevölkert von vielen Patrouillen. Hoch und runter müssen wir uns in Einerkolonne in Geduld üben...wobei das ja auch seine Vorteile hat...willkommene Sekunden-Pausen. Runter war die Spur sehr eisig, zum Glück war ein Seil gespannt das uns erlaubte die Portage runter sicher zu bewältigen.

Nach einer weiteren rasanten Abfahrt kam eine spezielle Passage dem Lac des Dix entlang zum nächsten Kontrollposten La Barma. Viele der Patrouillen haben hier die Felle aufgezogen. Wir entschieden uns zu skaten/stossen und waren mit flottem Tempo unterwegs. Das Stossen war aber recht anstrengend, der Rücken machte sich langsam aber sicher bemerkbar.

Nach einer sehr willkommenen Verpflegung ging es jetzt der Sonne und der Rosa Blanche entgegen. Nach 7h30 wurden aber die Schritte schwerer...Linkes Bein, rechtes Bein, Repeat...ich musste mich zwingen das Trinken nicht zu vergessen, der Blick auf den Höhenmeter zeigte den aktuellen Stand und vor allem was noch zu bewältigen war. Noch auf den Üetliberg...man hat da manchmal komische Tricks auf Lager um sich zu motivieren. Meine Teamkollegen liefen eine guten Rhythmus vor mir, die Kommunikation beschränkte sich auf das absolute Notwendige.

In der Portage gab es wieder willkommene Pausen und von oben hörte man die PDG Fans die Athleten anfeuern. Endlich oben angekommen kriege ich eine Schluck Cola, Standplatz ansteuern, Skis anschnallen und weiter geht's. Dann der moralische Dämpfer. Der vermeintliche kurze Anstieg zum Col de la Chaux ist doch ein rechter Anstieg inkl. Portage...Linkes Bein, rechtes Bein, Repeat...

Zum ersten Mal fangen wir uns zu fragen wie wir in der Zeit stehen. Wir sind aktuell unter neuen Stunden...das könnte reichen.

Die finale Abfahrt wird durch einen Ziehweg unterbrochen bevor es auf der pickelharten Piste nach Verbier runter geht. Der Endspurt zu Fuss entpuppt sich als letzte grosse Herausforderung...das Ziel war ewig weit weg. Total ausgepumpt haben wir nach 9h33 den Zielbogen erreicht!

Fazit

Der Weg ist das Ziel. Das Vorhaben PDG 2018 hat mir (und natürlich auch meinen Teamkollegen) einen neuen Horizont eröffnet. Das SkiMo Training ist eine hervorragende Alternative im Wintertraining. Man ist draussen in der Natur, jedes Training ist ein kleines Abenteuer bei dem nicht nur der ganze Körper trainiert wird, sondern gemeinsame Erlebnisse gemacht werden können die nachhaltige Erinnerungen mit sich bringen.

Das Rennen selber ist durch seine Länge und vor allem durch die Höhenlage sehr anspruchsvoll. Da wir uns ein anspruchsvolles Ziel gesetzt hatten war es ein richtiger Wettkampf bei dem es um jede Sekunde/Minute geht. Die Nacht und der Morgen vergingen wie im Flug.

Ein grosses Dankeschön an meine Patrouillenmitglieder Ueli Tischhauser und Marc Schnyder sowie an Schnyder Gear Cutting Solutions! Ohne euch hätte ich es nicht geschafft.

[Strava](#)