

## **DEN DOLOMITEN- HÖHENWEG NR.1 (ALTA VIA NR.1) IM NON-STOP**

***Eine Herausforderung an mich selbst um zu versuchen, die Strecke Pragser Wildsee (Lago di Braies) - Domplatz Belluno in weniger als 24 Stunden zu absolvieren***

*Der Dolomiten-Höhenweg Nr.1 der Dolomiten wurde das erste Mal 1966 in einer deutschen Zeitschrift erwähnt. Seit 1969, dem Jahr der Wiederentdeckung durch die Italiener, entwickelte er sich zusammen mit dem TMB des Monte Bianco zu einem der am meisten frequentierten Excursionswege der Alpen.*

*Die Wanderstrecke, aufgeteilt in 12 bequeme Abschnitte, führt über ca. 132km mit einem Höhenunterschied von 7200m (ausgenommen die Varianten). Die Idee, auf Excursionsniveau die Dolomiten zu durchqueren, entstand in mir vor etlichen Jahren; ich hielt mich dafür jedoch für "noch zu jung". Ich wäre sicher nicht in der Lage gewesen, während der vielen Tage einen so langsamen Rhythmus durchzuhalten, es sei denn im Winter. Auf jeden Fall war es eine Welt, komplett neu zu erkunden. Die Idee jedoch, diesen Weg in einem Ritt zu nehmen, wäre mir noch nicht einmal im Traum in den Sinn gekommen. Jedoch mit den Jahren und mit den immer längeren Strecken die ich lief, wuchs meine Neugierde, meine Grenzen auszuprobieren.*

*Im Jahr 1994 lief ich mit meinem Freund Pietro die Strecke Antelao - Pelmo in weniger als 12 Stunden. Ab diesem Zeitpunkt verschoben sich meine Grenzen jährlich immer weiter nach vorne.*

*Im Jahr 2007 versuchte ich mich das erste Mal am Höhenweg Nr.1, aber aus verschiedenen Gründen musste ich nach 16 Stunden am Passo Duràn aufgeben.*

*Durch das Tam-Tam der darauffolgenden Tage erhielt ich Kenntnis von vielen anderen zum Teil bedeutenden Versuchen, die mehr oder weniger publiziert waren. Der Kurs, der von meinen Vorgängern verfolgt wurde, war nicht einheitlich: da gab es denjenigen der im Süden startete, der andere im Norden; einer lief nach rechts, der andere nach links.*

*Da es sich um keinen Wettkampf handelt und das zu durchquerende Gebiet sehr gross ist, erschien es vollkommen normal, es mit unterschiedlichen Auslegungen zu tun zu haben.*

*Den allgemeinen Eindruck, den ich erhalten habe, lässt sich in folgenden Worten zusammenfassen: FÜR DIE STRECKE WENIGER ALS 24 STUNDEN ZU BRAUCHEN!*

*Im Buch des APT und auf den TABACCO- Wanderkarten waren viele Varianten des Weges aufgeführt. Ich hatte davon den günstigsten gewählt, der in jedem Fall durch die charakteristischen "blauen Dreiecke" gekennzeichnet war.*

*Leider musste ich vorzeitig aufgeben. Die Beine, der Magen, der Kopf und das Wetter... sie haben mir nicht geholfen. Zu viele negative Elemente in einem so umfangreichen und langen Unternehmen. Ich fühlte mich vollkommen ausgelaugt und am Ende.*

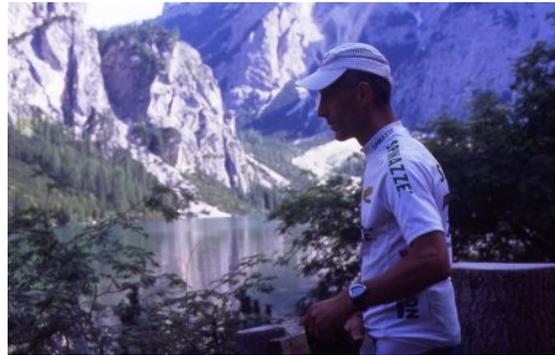
*In den darauffolgenden Monaten nach ziemlicher Reduzierung der Dauer der Trainingseinheiten und der Wettkämpfe, unterzog ich mich einigen medizinischen Kontrollen. Nach alledem hatte ich jedoch nur eine Sensation: ich fühlte mich in Form.*

*Und so nach nur 850 km zu Fuss seit Beginn des Jahres, nach Absolvierung( meiner Meinung nach) guter Läufe (Gran Raid, Anello Zoldano e Sky Games) versuchte ich erneut mein Abenteuer.*

*Der Start war am 08.08.2008 um 18.00 Uhr vorgesehen. Auf Grund einiger Blasen an den Füßen musste ich jedoch meinen Start verschieben ...meine Pläne waren etwas ruiniert.*

## **PRAGSER WILDSEE (LAGO DI BRAIES), 10. AUGUST 2008, 17.00 UHR**

Endlich nach vielen guten Wünschen und den obligatorischen Fotos, verabschiedete ich mich von meinen Freunden und starte in Richtung Süden. Nach der Überwindung der ersten Rampe erwartet mich die Mondlandschaft der Seekofelhütte (Rifugio Biella). Die Sonne, die noch hoch am Himmel scheint, ermöglicht mir, meinen Weg zu erkennen (oder ihn mir vorzustellen).



Wege, Pfade, Anstiege, Abstiege, Berge, Täler, Bergseen und ... Ruhe!

Die Wanderer tummeln sich zu dieser Stunde bereits in der Nähe der überfüllten Berghütten. Das erlaubt mir, meditierend auf der angenehmen Bergstrasse, die an der Senneshütte (Rif. Sennes) vorbei nach Pederù führt, abzusteigen.

Es ist 19.00 Uhr, die Temperatur noch angenehm. Begleitet von Stefano laufe ich weiter in Richtung des Passo del Limo, indem ich die Faneshütte (Rif. Fànès) hinter mir lasse. Am Ende des gleichnamigen Tales, vom Gipfel des Passo Tadega aus, erhebt sich vor uns der Berg Marmolada in den warmen Farben des Sonnenunterganges. Bevor ich zur Forcella del Lago nach links aufsteige, mache ich noch einige Fotos.

Inzwischen hat die Sonne ihren Platz dem Mond überlassen; noch versteckt sich dieser vor unseren Blicken, da wir uns im Schatten des Lagogipfels befinden. Sobald wir jedoch die Höhe der Forcella erreicht haben, erscheint er vor uns wie ein Comet, der uns den Weg zeigen will.

Es ist 21.14 Uhr. Wir schalten unsere Grubenlampen an und steigen ab in Richtung des Sees.

Während des Wiederaufstieges in Richtung der Forcella Lagazuòì bemerke ich ein schwaches Licht, das von der gleichnamigen Berghütte ausgeht; ich habe es keinem anvertraut, im Innern meines Herzens hegte ich noch den Wunsch weiter aufzusteigen, um den "kompletten Kurs" zu absolvieren. Mein Kopf sagte mir jedoch "unten" zu bleiben. "Du willst doch wohl nicht ein weiteres mal am Duràn aufgeben?"

Wir steigen ab.

Das sehr helle Licht, das uns bis vor einige Minuten begleitete, hat sich zur Ruhe gelegt. Finsternis senkte sich herab und ein unangenehmer leichter Nebel stieg auf, der das Licht unserer Lampe widerspiegelte. Die Skipiste vermeidend, wählen wir bedachtsam den Bergweg, was sich jedoch als die schlechtere Lösung herausstellt. Wir erreichen den Passo Falzarego um 22.32 Uhr, begrüßen Pietro, den "Verpflegungschef" und nach kurzer Pause setzen wir uns wieder in Bewegung in Richtung Forcella Averà.

Wir schaffen es, uns beide aus den Augen zu verlieren und uns wundersamerweise wiederzufinden. Und so zwischen einigen witzigen Bemerkungen erreichen wir den Passo Giau.

Mitternacht ist angebrochen und es ist Zeit, dass Pietro den Platz von Stefano einnimmt. Pietro's Schmerz mit relativer Kniebinde, über den er seit San Polo klagt, überzeugt mich nicht. Bei bedeutenden Gelegenheiten redet er immer so! Ich laufe mit ihm den gleichen Weg wie 2007. Es ist stockfinster als wir an der Forcella Giau und am Ambrizzola vorbeikommen. Während wir zum Rifugio Città di Fiume absteigen, bemerken wir die Umrisse des Pelmo mit der relativen Forcella di Val d' Arcia.

Die Gedanken kehren noch einmal zurück zum Rifugio Lagazuòì. Inzwischen hat es keinen Sinn mehr, nach links zum Rifugio Venezia aufzusteigen. Ich muss den "kürzeren Weg" verfolgen. Wir erreichen die Forcella Staulanza um 2.28 Uhr. Alles schläft. Die Astronomen auf der Suche nach Kometen sind bereits "unter der Decke", während Stefano etwas verfroren auf uns wartet. Pietro steigt ins Auto und ich laufe weiter in Richtung Casèra Vescovà.

Auf dem Parkplatz der "Casèra" komme ich wieder mit meinen Freunden zusammen. Pietro schliesst sich mir wieder an, gemeinsam laufen wir in Richtung Coldai.

Um 3.31 Uhr nach einer optimalen Begleitung verabschiedet sich mein Gefährte; wir verfolgen

unseren Weg zu entgegengesetzten Hängen.

Jetzt bin ich allein; während ich zur Forcella Coldai aufsteige, überkommen mich dieselben negativen Sensationen, die ich schon vor einem Jahr hatte.

Seit dem Zeitpunkt sind jedoch 12 Monate vergangen, geistig bin ich stärker geworden und das Wetter ist auf meiner Seite. Mein Magen ist noch gut in Form und die Finsternis hilft mir, nur einige Meter weiter nach vorne zu sehen.

Nachdem ich die Forcella Col Rean überquert habe, treffe ich auf einige Richtungsschwierigkeiten.

Die Nacht ist jedoch fast vorbei und bald kann ich meine Augen entspannen.

Nachdem ich auf die Strasse eingebogen bin, die zum Vazzolèr führt, überkommen mich die Zweifel: entsprechend meiner Marschtabelle bin ich viel zu früh!

Um 5.28 tut sich vor mir eine Weggabelung auf, von wo aus der Bergweg in Richtung des Rifugio Carestiato seinen Anfang hat; hier hätte ich laut Plan um 6.26 ankommen müssen.

Von den "frischen Kräften" keine Spur.

Ich könnte allein weiterlaufen, bevorzuge es aber, mir einige Minuten des Wartens zu gönnen.

Ich steige ab zu einem Platz mit einer besseren Aussicht und bemerke Ignazio, meinen Vater, der meinen neuen Gefährten Antonio begleitet. Ihnen fehlt noch eine Serpentine bis zu mir. Ich mache ein paar Dehnungsübungen, wasche mir das Gesicht an einer Quelle und frisch gestärkt nehme ich meinen Kurs mit meinem neuen Begleiter wieder auf. In Richtung der Forcella del Camp folgend, vermeiden wir einen "neuen Weg" zum Moiazza zu öffnen, wie es im letzten Jahr geschehen ist.

Ein neuer Tag ist angebrochen, die Sonne erhebt sich vor meinen Augen. Ich sehe endlich (leider) wieder einige Personen auf dem Bergpfad. Das soll nicht boshaft klingen, ich denke lediglich darüber nach, wie viele schöne Dinge wir erleben, ohne uns darüber im Klaren zu sein.

Nach einer verdienten Erholungspause und einem guten Frühstück sind wir dabei, uns auf den Angriff des beschwerlichen Klettersteiges Ferrata Costantini vorzubereiten.

Ich komme am Passo Duràn kurz vor 8.00 Uhr vorbei. Ich steige weiter ohne eine Pause in Richtung des Bergpfadbeginnes ab. In der Zwischenzeit bitte ich meine drei Gefährten "auszulösen", wer mich bis zum Pramperèt begleitet. Ohne sich darüber klar zu sein, dass er schon die ganze Zeit auf den Beinen ist, bietet sich Antonello noch einmal an, da er sich schon "warmgelaufen" hat. Im Grossen und Ganzen fehlt ihm nur noch eine Meile bis zum nächsten Geröllweg.

Ich habe inzwischen 2/3 meines Weges zurückgelegt, vor mir liegen noch ein Marathon mit 2400m Höhenunterschied und ferrata finale. Der Tag ist noch lang; die Sonne hat inzwischen den leichten Morgennebel verschwinden lassen. Ich muss geduldig sein, denn nur so schaffe ich es, Belluno zu erreichen.

In kurze Hosen gestiegen, fühle ich mich wiederhergestellt und der Anstieg scheint für meine Füße weniger anstrengend zu sein. Nach kurzer Zeit bemerke ich neben Malga und Forcella Moschesin auch die Lichtung des Rifugio Pramperèt.

Ich erreiche die Hütte mit einem speziellen Gefühl; es handelt sich hier um einen "Besuch der Verwandten", denn neben der Verwalterin Marika und anderen Freunden des Cai San Polo treffe ich auch meine Tochter Valentina, die schon darauf wartet, mich bis zur Forcella Zita zu begleiten.

Nach etlichen Fotos und Verabschiedung von Antonello (der sich den Magen mit einer schmackhaften Pasta füllt- davon erfuhr ich erst später) starte ich mit meiner neuen Begleiterin.

Die Sonne brennt auf uns nieder und der Anstieg hat es in sich. Zum Glück weht oben angekommen eine leichte Brise, die uns bis zur Forcella begleitet.

Es ist 11.20 Uhr, ich verabschiede meine Wegbegleiterin, die zur Hütte zurückkehrt und gemeinsam wünschen wir uns einen guten Abstieg.

Am Rifugio Pian de Fontana angekommen, treffe ich auf Wanderer, die ein bisschen "aufgewärmt" sind und mit einem riesigen Rucksack aufsteigen. Sie fragen mich: "Wie lange braucht es noch bis zum Pramperèt?" und ... was soll ich darauf antworten?

An der Abzweigung zur Forcella la Varèta treffe ich auf Stefano meinen Begleiter, der "heute noch nichts getan hat" (na ja, die letzte Etappe hat er gestern um 23.00 Uhr beendet). Mit ihm befand sich auch Pietro (der Begleiter des Begleiters), der mit seinem

“angeblich kranken Knie” nach Soffranco absteigt und sich von dort aus auf vier Rädern nach Belluno begibt.

Scherz beiseite, jetzt müssen wir die letzten 1000m Höhenunterschied in Angriff nehmen.

Die “Cigalon”, wie die Franzosen sagen, singen unbeschwert und aus vollem Halse. In dem engen Tal, das nicht allzu hoch liegt, steht die Luft. “Es ist heiss!”

Nachdem wir die bewachsene Alm erreicht haben, bemerken wir unten zu unserer Rechten den Bianchet, einen der vielen Teilankünfte des Höhenweges. Das galt jedoch nicht für uns. Heute haben wir genügend Energie, um zu sehen, wo der sich die Mündung des Ardo befindet!

Mir bleibt nur noch ein Pass zu überwinden und ich beginne bereits mein Konto rückwärts zu machen.

Ich frage Stefano, wieviel Zeit wir seiner Meinung nach brauchen, um die Forcella Màrmol zu erreichen, den Klettersteig abzustiegen, die 7° Alpine ...

Mein Freund gibt mir kein zusammenhängendes Ergebnis, noch nicht einmal eine teilweise Wertung; er lässt mich lediglich verstehen (es ist auch möglich, dass ich es so interpretiert habe) dass wir uns am Limit der 24 Stunden bewegen. In Betracht ziehend, dass ich die letzte Nacht nicht geschlafen habe, frage ich mich: “24 Stunden?” Ich bin etwas durcheinander; ich bin gestartet mit der Vorgabe, 27 Stunden zu brauchen und jetzt könnte ich mit 3 Stunden weniger auskommen.

Mah...!

Die Zeitvorgabe beiseite lassend, die für mich wichtig aber nicht lebenswichtig ist, davon ausgehend, dass ich nichts gewinnen muss (wahrscheinlich sind einige Gläser Bier mehr auszugeben) wäre es möglich, nicht wortbrüchig zu werden. Ich könnte weniger als einen gesamten Tag brauchen..., um mich “nicht zu sehr anzustrengen”!

Die Forcella Màrmol ist noch weit, sehr weit und es ist überhaupt nicht daran zu denken, dort in 4 Stunden anzukommen, ich würde zusammenbrechen. Und dann muss ich in Betracht ziehen, dass man auch nach der Forcella aufsteigt, was normalerweise nicht vorkommt.

Wir verfolgen unseren Kurs in Ruhe, ohne zu übertreiben bis zur Wasserscheide. Wir sind inzwischen 21.02 Stunden auf den Beinen.



Mein Begleiter stellt mich vor dem heissersehnten Bellunatal in Positur, dann besteht er darauf, auch am Klettersteig Fotos zu machen..., aber ich kann mich nicht mehr konzentrieren. Ich habe nur noch den Wunsch, runter zu kommen.

Wir teilen uns eine Red Bull, um wieder wach zu werden und beginnen den Abstieg.

Ich bewege mich schnell (alles ist relativ) aber mit Vorsicht, um nicht alles zu verderben.

Mir gelingt es, mich am Drahtseil ohne “Verkehr” fortzubewegen und ohne Steine rutschen zu lassen.

Um 15.14 Uhr komme ich am Rifugio 7° Alpini vorbei und denke, dass ich es schaffen kann; es gibt

jedoch noch ein Inkognito: meine Fusssohlen fangen an zu brennen (sie beschwerten sich bereits seit zwei Stunden); wenn mir Blasen entstehen, wird es schwierig sein anzukommen, besonders das Laufen auf dem glühenden Asphalt kann zum Problem werden.

Ohne Probleme steige ich bis zur Marianobrücke ab und von dort wieder auf ... bis zum Parkplatz der Häuser Bortot. Es ist 16.17 Uhr. Ich bin noch im Zeitlimit.

Meine Freunde haben mir eine kleine “Umziehkabine” improvisiert, die es mir erlaubt, schnell meine Schuhe zu wechseln.

Den steilen Abstieg im Kopf, laufe ich entschlossen wieder los. Jemand macht mich jedoch darauf aufmerksam, dass ich auch noch 3 Anstiege zu absolvieren habe. “Anstiege?” “Die habe ich gar nicht wahrgenommen”. “Das soll sicher ein Scherz sein”, denke ich. Ich bitte meine Freunde den Stadtplan genau zu studieren, um nicht unvorbereitet zu sein.

Auch Stefano läuft mit mir weiter, er hat wahrscheinlich noch nicht genug.

Wir erreichen den ersten kurzen Anstieg. Ich lasse nicht los und er ebenfalls nicht. Beim Abstieg wird Stefano immer schneller und ... ich folge ihm. Wir laufen so weiter bis zum Zentrum, wo uns die Freunde schon zum Feiern erwarten.

Ich kann den Kirchturm nicht erblicken. Etwas weiter, deutet einer meiner Freunde auf einen Platz und reicht mir die Hand, um mir zu gratulieren. "Das ist aber nicht der Domplatz", antworte ich. "Wieso nicht, siehst du nicht, wie gross er ist?" "Gross ist er, es handelt sich aber nicht um den Domplatz. Wir müssen den Kirchturm suchen!"

Glücklicherweise befinden wir uns nicht in New York. Wir sind in einem kleinen Städtchen und um die Ecke gelaufen erscheint er vor uns - "unser Platz".

Es fehlt jedoch das Zielband; so vereinbare ich mit meinen Begleitern, die mir gefolgt sind, den Springbrunnen zu berühren.

Nachdem auch dieses letzte Detail erledigt ist ( im Fall, dass sich einige FIDAL- Richter unter dem Säulengang befinden), drücke ich auf die Stoppuhr: 23:46:12 Stunden. Um die letzten 7100m zu laufen, brauchte ich 36 min. ( 34+2 um den Platz zu suchen).

Die Freude ist riesig. Es war das zweite Mal, dass ich den Höhenweg in Angriff nahm und ich fühlte mich verpflichtet, das Unternehmen zu Ende zu bringen, für mich und für meine Begleiter. Ohne es zu programmieren, erreichte ich ein wundervolles Resultat: Ich brauchte weniger als 24 Stunden. Viele Athleten haben dieses vor mir versucht. Die Ankunft auf die Häuser Bortot vorzuverlegen oder einige nichtoffizielle Wege zu nutzen, reichten jedoch nicht aus, um die Stoppuhr innerhalb des gewünschten Limits anzuhalten.

#### *Bemerkungen:*

Ich weiss nicht, ob es andere Personen gibt, die diese Strecke in einer kürzeren Zeit absolviert haben. Da ich mich nicht als Champion betrachte, ziehe ich dieses auf jeden Fall in Betracht. Mir würde es sehr gefallen, diese Personen kennenzulernen, um meine Freundschaften zu erweitern. Ich bin sicher, dass mit der gereiften Erfahrung und meinem aktuellen Erkenntnisstand der Strecke ich mich noch verbessern könnte und vor allen Dingen auch die Strecke mit den "15 Stempeln" ( Hüttenverwalter nachts erlaubend) absolvieren könnte.

In solch einem Unternehmen sind weitere 1000m Höhenunterschied ( Rifugio Lagazuòi und Forcella Val d'Arcia) kein Problem.

Aber ... ich mache es nicht. Ich überlasse dieses den neuen Abenteurern aus dem umfangreichen " Spirit Trail".



*Flavio Zanet (zanetf64@libero.it)*