Der Eiger Ultra Trail

Eine Ausserbergerin und ihr verrücktestes Rennen des Lebens über 254 Kilometer und 15’000 Höhenmeter

Alexandra Donaldson lief und joggte während knapp 90 Stunden durch das UNESCO-Welterbe Jungfrau-Aletsch. Dabei dachte sie einst, das Rennen sei sowieso nur für Spinner und Extremfreaks.

Alan Daniele
Publiziert: Heute, 08:00 Uhr

Eine erholte und gut gelaunte Alexandra Donaldson (links) mit Medaille und Finishershirt, begleitet von Eiger-Ultra-Trail-Rennleiter Thomas Oggier vor dem World Nature Forum in Naters.
Quelle: pomona.media

Artikel hören

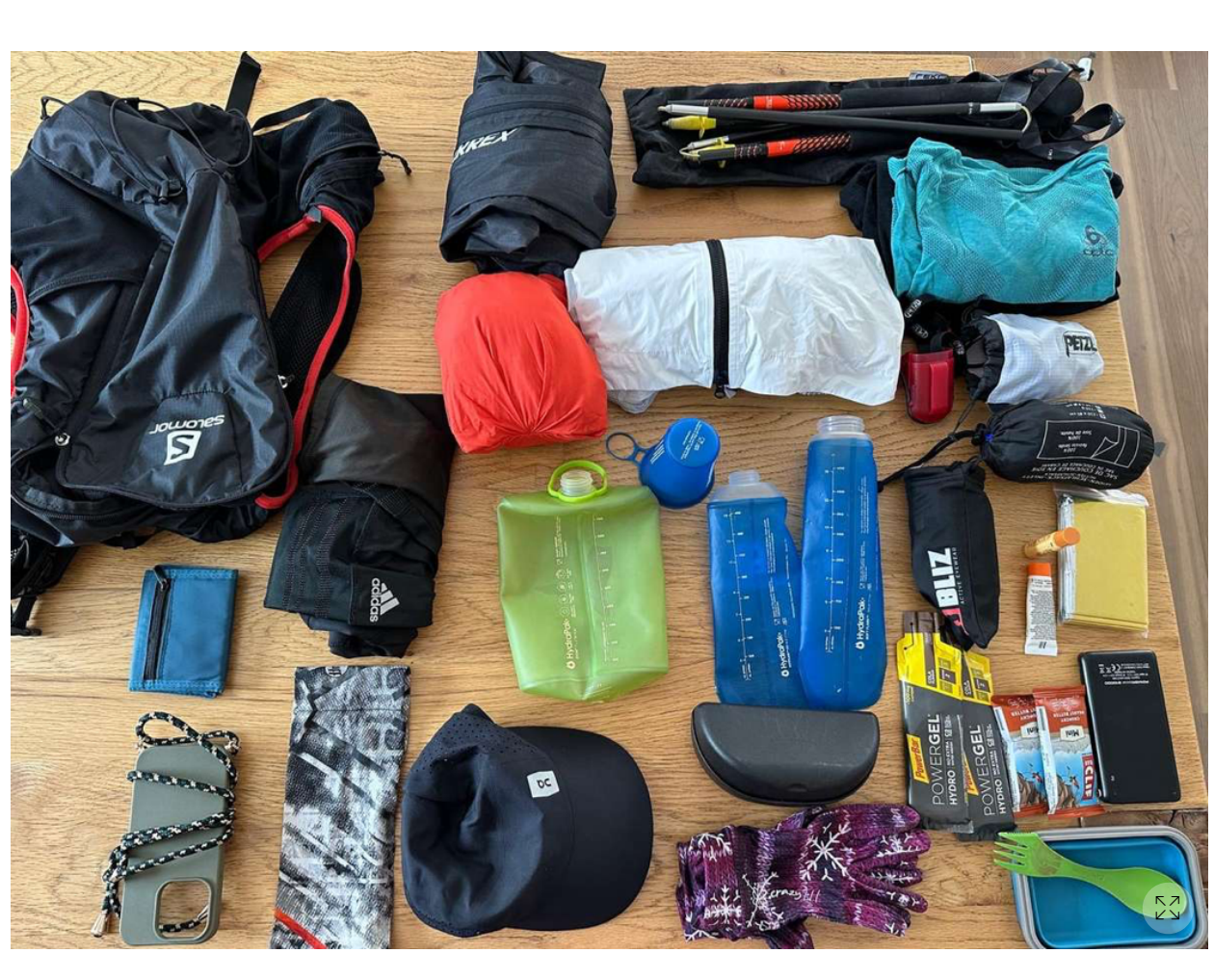
Im Endeffekt war es ein Laufrennen von A nach B. Das wirklich Spezielle dabei: Start und Ziel waren in Grindelwald und dazwischen lagen 254 Kilometer und sagenhafte 15’000 Höhenmeter. Via Eigergletschter, Kandersteg, Jeizinen, Finnen, Belalp, Bellwald, Grimselpass und die Grosse Scheidegg. Ein Event für die Verrückten? Die Lebensmüden?

Alexandra Donaldson lacht. Viele Jahre war sie Hotelierin und Wirtin des beliebten Hotel Bahnhof in Ausserberg, seit Herbst 2019 arbeitet sie im World Nature Forum in Naters. Das UNESCO-Welterbe Jungfrau-Aletsch ist – beruflich gesehen – ihr tägliches Brot. Und genau in diesem Gebiet lief die 57-Jährige aus Ausserberg zwischen dem 17. und 21. Juli den Eiger Ultra Trail. Ein Laufevent in acht Kategorien, Donaldson und 143 weitere Starterinnen und Starter nahmen die Extremvariante in Angriff. 89:32:29 Stunden benötigte Donaldson für das «verrückteste Rennen, das ich je absolviert habe», wie sie selbst sagt. Sie erreichte Rang 51 und blieb deutlich unter dem Zeitlimit von 95 Stunden.

Von langer Hand geplant war ihre Teilnahme am Eiger Ultra Trail nicht, und allein lief sie auch nicht. Ihre kanadische Kollegin Ashley Mitchell – Donaldson ist mit dem gebürtigen Kanadier Scott verheiratet – war auch dabei. Die Ausgangslage der beiden war unterschiedlich. «Sie, die früher viel gelaufen ist, suchte zu ihrem 60. Geburtstag noch einen ultimativen Kick. Ich sagte ihr am Telefon lachend, hier im Oberwallis habe ich einen für dich. Für mich war das zunächst kein Thema, ist ja sowieso nur etwas für Spinner», erzählt sie. Dabei ist Donaldson selbst eine Sportskanone. Sie tourt, fährt mit dem Bike, joggt, klettert – an der Grundkondition für etwas Grosses fehlte es ihr mit Sicherheit nicht. Als sie während 16 Jahren in Ausserberg noch Gäste bediente, nutzte sie gefühlt jede Zimmerstunde und lief auf der Lötschberg-Südrampe hin und her.

Ashley Mitchell (links) und Alexandra Donaldson vor dem Start in Grindelwald.
Quelle: zvg

Ashley Mitchell (rechts) und Alexandra Donaldson vor dem Start in Grindelwald.
Quelle: zvg



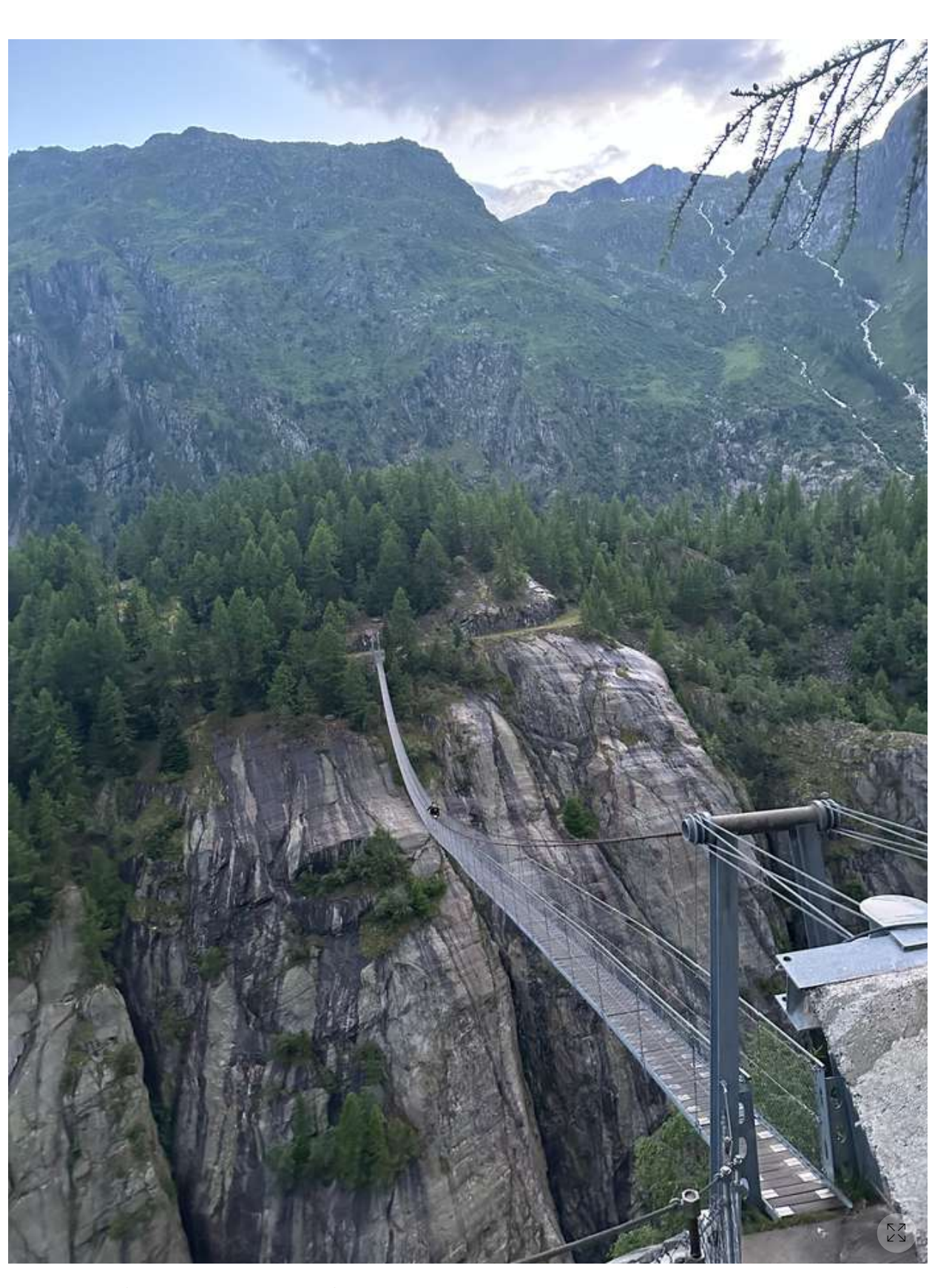
Donaldson spricht von sieben bis acht Kilogramm Material, das sie stets dabei hat.
Quelle: zvg

Donaldson sagt, nicht sie hätte sich für den Trail angemeldet, eher sei der Lauf schleichend zu ihr gekommen, und plötzlich sei sie auf der Teilnehmerliste gestanden. Einen zusätzlichen Effort wollte die bewegungsfreudige Ausserbergerin trotzdem leisten, ab Mitte April gab es ein wöchentliches Training im Fitnessstudio. Durch die im Frühling ausserordentliche Schneelage in den Bergen kam ihr das sogar entgegen, nicht überall «oben» konnte Donaldson unterwegs sein wie sonst. «Mitentscheidend für mich war, dass der Eiger Ultra Trail durch ein absolut wunderschönes alpines Gebiet und das Oberwallis führt. Mir muss die Landschaft gefallen, ich will es trotz allen Anstrengungen auch geniessen.» Sie hat beides bekommen, in üppigen Mengen.

«Ashley und ich hatten wenig Zeit, uns für das Rennen abzusprechen. Wir haben alle möglichen Szenarien auf allen Streckenabschnitten analysiert. In Kanada sind die Streckenprofile in der Landschaft anders als hier. Wir versuchten, dass jede ihre Stärken gezielt einsetzen kann», so Donaldson. Die beiden hatten nicht nur die reine Laufleistung auf den 254 Kilometern als Thema, bei einer solchen Herausforderung elementar auch andere Aspekte wie Essen, Trinken, Schlafen, Duschen oder Material. «Raclettes, Pizzas, Älplermakkaroni, Suppe, Spaghetti, Sandwich, Trockenfrüchte, Nüsse, da war so ziemlich alles dabei», lacht die 57-Jährige. «Bei einem Bedarf von 200 Kalorien pro Stunde muss man sich gut überlegen, wann, wo und wie viel man essen soll. Ganz wichtig ist, auch dann zu essen, wenn man keinen Hunger hat.»

Unterwegs auf den 254 Kilometern mit fast 15’000 Höhenmetern.
Quelle: zvg

Unterwegs auf den 254 Kilometern mit fast 15’000 Höhenmetern.
Quelle: zvg



Unterwegs auf den 254 Kilometern mit fast 15’000 Höhenmetern.
Quelle: zvg

In den Tagen vor dem Start in Grindelwald war Alexandra Donaldson hin- und hergerissen. Zwischen Stress, Nervosität, Vorfreude und einigen Grundsatzfragen. Ob sie denn grössenwahnsinnig sei, so ein Rennen zu bestreiten. Sie zog es durch, die Oberwalliserin und ihre kanadische Mitläuferin starteten Punkt 8.00 Uhr am Mittwoch, 17. Juli, in Grindelwald. Mittendrin in der Traube mit allen anderen, die in ihren Augen fast alle viel athletischer und fitter daherkamen als sie selbst. Doch Sorgen waren fehl am Platz, das Duo bewies anhand der eigenen Möglichkeiten und Ressourcen fast über die gesamte Renndistanz eine beispielhafte Konstanz. «Weder hatten wir eine echte Krise, noch kamen wir in den vier Tagen des Joggens oder Laufens in die Nähe des Aufgebens. Echten Schlaf hatten wir wenig, aber das machten wir immer wieder mit guter Laune wett», berichtet Alexandra Donaldson.

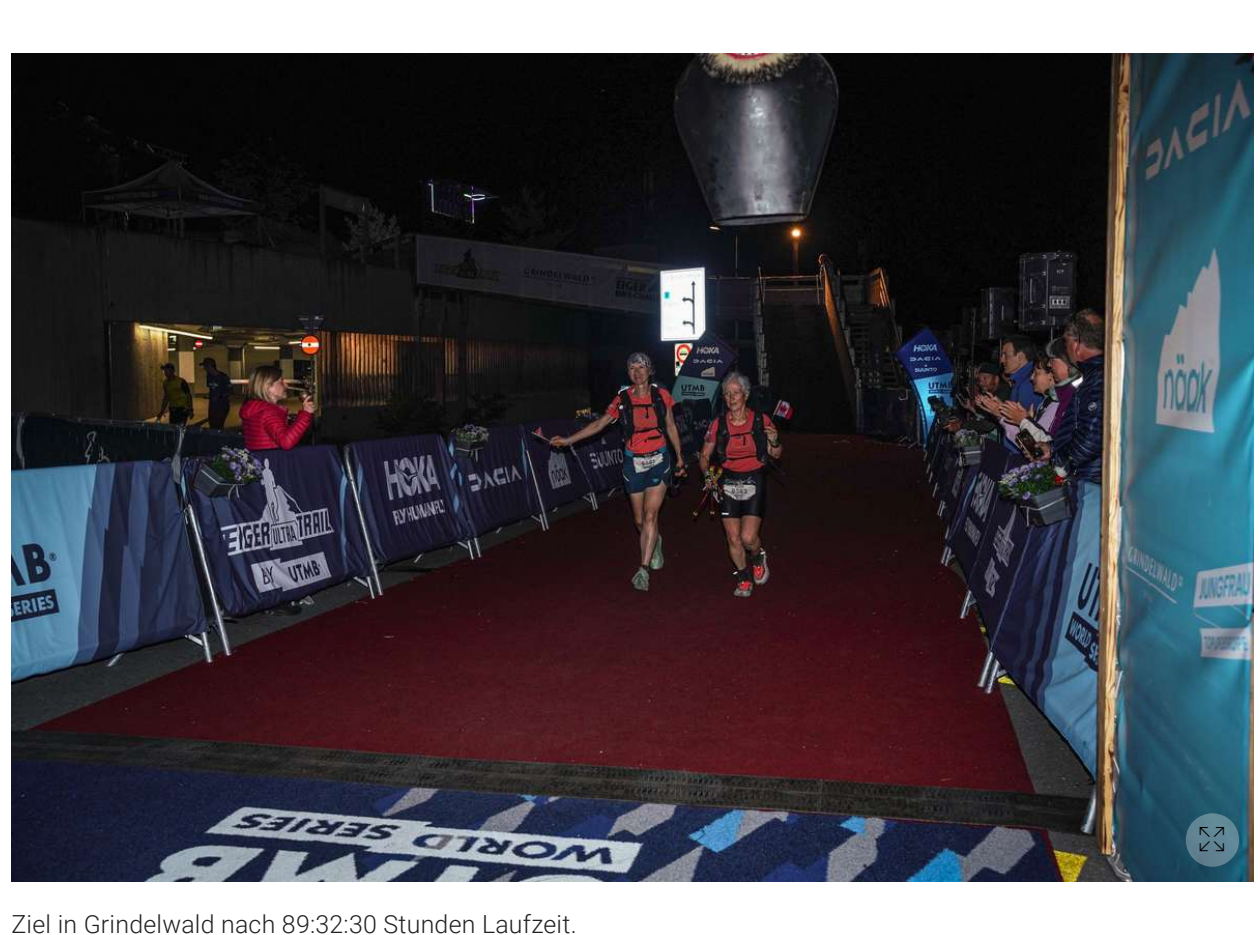
Hôpital du Valais
Spital Wallis
Gesundheit auf rro
Alle Sendungen
zum Nachhören hier!

Anzeige

Wer sie kennt, weiss um ihre aufgestellte, positive und gesprächige Art. Dass sie von Beginn an im hinteren Bereich liefen, sei keine Enttäuschung gewesen. Mit «Wir machen hier unser Ding, sind Greenhorns, andere Teilnehmer bestreiten solche Extremläufe regelmässig» versuchten die beiden, schon gar nicht so etwas wie Druck oder Erwartungshaltung aufkommen zu lassen. Donaldson sagt, die eine Stunde, die sie auf der Belalp (nach 44:12 Stunden respektive 130,5 Kilometern) habe schlafen können, sei extrem erholsam gewesen. Danach habe sie sich wieder sehr frisch gefühlt.

Unterwegs auf den 254 Kilometern mit fast 15’000 Höhenmetern.
Quelle: zvg

Unterwegs auf den 254 Kilometern mit fast 15’000 Höhenmetern.
Quelle: zvg



Ziel in Grindelwald nach 89:32:30 Stunden Laufzeit.
Quelle: zvg

Nachts waren die beiden unterwegs zwischen Kandersteg und dem Lötschenpass, zwischen dem idyllischen Finnen und der Belalp, zwischen Bellwald und dem Obergoms, ehe sie um 1.32 Uhr in der Nacht zum 21. Juli wieder in Grindelwald eintrafen. Steinige Auf- oder Abstiege nachts und teils noch im Schnee waren voller Tücken, das Tempo entsprechend angepasst. Tagsüber auf Walliser Boden brannte die Sonne, ganz extrem sei es zwischen Ried-Mörel und der Moosfluh gewesen. Donaldson und Mitchell trafen im hinteren Feld immer wieder auf dieselben Athletinnen und Athleten. Ein Spässchen hier, ein aufbauendes Wort oder eine motivierende Geste dort, es habe sich familiär und kollegial angefühlt, erzählt die 57-Jährige. «Immer wieder schöne Begegnungen waren das, aber auch die Halte an den Stationen mit den vielen freundlichen Helfern taten gut. Und einer Gruppe zeigten wir immer wieder den Weg, weil sie sich oft verlaufen hatten.»

Vier verschiedene Paar Schuhe hatte Donaldson dabei, total sieben oder acht Kilogramm an Material in ihrem Rucksack. Sie sei sehr dankbar, dass ihr und Mitchells Mann zum persönlichen Support-Team gehörten, das sich entlang der langen Strecke positionierte. Die Ausserbergerin ist überzeugt, «bis Bellwald entschieden die Beine, danach das Mentale. Ich werde nicht vergessen, ein Läufer hatte zum Massieren einen Teigroller dabei, das war kreativ, aber ich wusste, dass ich auf meinen Kopf zählen kann».

Sie hat es geschafft. Und das inmitten einer wunderschönen Bergwelt, des UNESCO-Welterbes, mit dem sie sich Tag für Tag beruflich auseinandersetzt.

Thomas Oggier – der Oberwalliser als Rennleiter des Eiger Ultra Trail

Der in Naters wohnhafte SBB-Angestellte Thomas Oggier begann 2022 als Abschnittsleiter Oberwallis des Eiger Ultra Trail, 2023 wurde er Rennleiter des gesamten Laufevents mit Start und Ziel in Grindelwald und 4500 Läuferinnen und Läufern. Für Rettung, Sanität, Logistik, Verpflegung und alle weiteren Bereiche kann er auf 120 freiwillige Helfer zählen.

«Für die Extremkategorie E250, die auch Alexandra Donaldson absolviert hat, sind 150 Teilnehmer das Limit. Wir wollen die Posten nicht überfüllen, Qualität steht im Vordergrund. Im Hintergrund ist die Organisation und die Live-Überwachung des Rennens sehr umfangreich. Die grossen Schneemengen auf Berner Seite erforderten Bewilligungen für geänderte Streckenführungen, aber auch die Unwetterschäden im Goms waren in diesem Jahr weitere Herausforderungen für uns», sagt Oggier.

Er zeigt sich glücklich, dass es 2024 weder einen Helikopter- noch sonst grosse Rettungseinsätze gebraucht hatte. «Der Eiger Ultra Trail ist mehr als nur ein Rennen und hat nichts mit einem Volkslauf zu tun. Voraussetzung ist, dass jeder Teilnehmer mindestens einen 100-Kilometer-Lauf hinter sich hat.»

Thomas Oggier, im zweiten Jahr Rennleiter des Eiger Ultra Trail.
Quelle: pomona.media

Lesen Sie auch:

Traillauf
Vernissage im World Nature Forum: Einblick in den Eiger Ultra Trail

Ist dieser Artikel lesenswert?

Ja	80%
Nein	20%

Mehr zum Thema

UNESCO-Welterbe Jungfrau-Aletsch · Eiger Ultra Trail · Alexandra Donaldson

Kommentare

Schreiben Sie einen Kommentar...

Wir freuen uns auf Ihren Kommentar unter Berücksichtigung der Regeln. Alle Kommentare werden vor der Veröffentlichung überprüft.

Kommentar absenden

Es existieren noch keine Kommentare zu diesem Beitrag.

Weitere Meldungen in dieser Rubrik

Olympia Paris
Fünf Premieren und eine Dernière: Die Schweizer gehören zu den besten Turnern der Welt
Die Schweizer Kunstturner werden beim Teamfinal Siebte von acht teilnehmenden Ländern. Dieses Resultat ist zwar nicht historisch, den Kunstturner aber hoch anzurechnen.
mit Foto

Olympia Paris
Keine Medaillen für Mountainbike-Titanen, aber ein Versprechen des Nationaltrainers für die Zukunft
Mathias Flückiger (5.) und Nino Schurter (9.) verfehlten beim Olympiasieg von Thomas Pidcock das Podest. Nun steht im Schweizer Team ein Generationenwechsel an.

Olympia Paris
Audrey Gogniat bricht den Bann: Das sind die Schweizer Medaillengewinner in Paris
Das sind die Schweizerinnen und Schweizer, die bei den Olympischen Spielen in Paris eine Medaille gewonnen haben – und ihre Geschichten.
mit Foto

Olympia Paris
Die erste Medaille ist da: Schützin Audrey Gogniat holt Bronze
Die 21-jährige Jurassierin Audrey Gogniat sichert sich im Luftgewehr-Schiessen über 10 Meter Bronze und sorgt am dritten Tag für die erste Schweizer Medaille bei den Olympischen Spielen in Paris.
mit Foto

Karate
Oberwalliser Karatekas punkten in Locarno
Sommerlager mit Wettkampf. Oberwalliser sind vorne dabei.

Olympia Paris
Alessandra Keller riskiert im Kampf um Medaille alles
Bis in der vorletzten Runde kämpft die Mountainbikerin Alessandra Keller um eine Olympia-Medaille. Nach einem Fahrfehler erleidet sie einen Platten und wird Siebte. Auch Sina Frei erleidet einen Defekt.
mit Foto