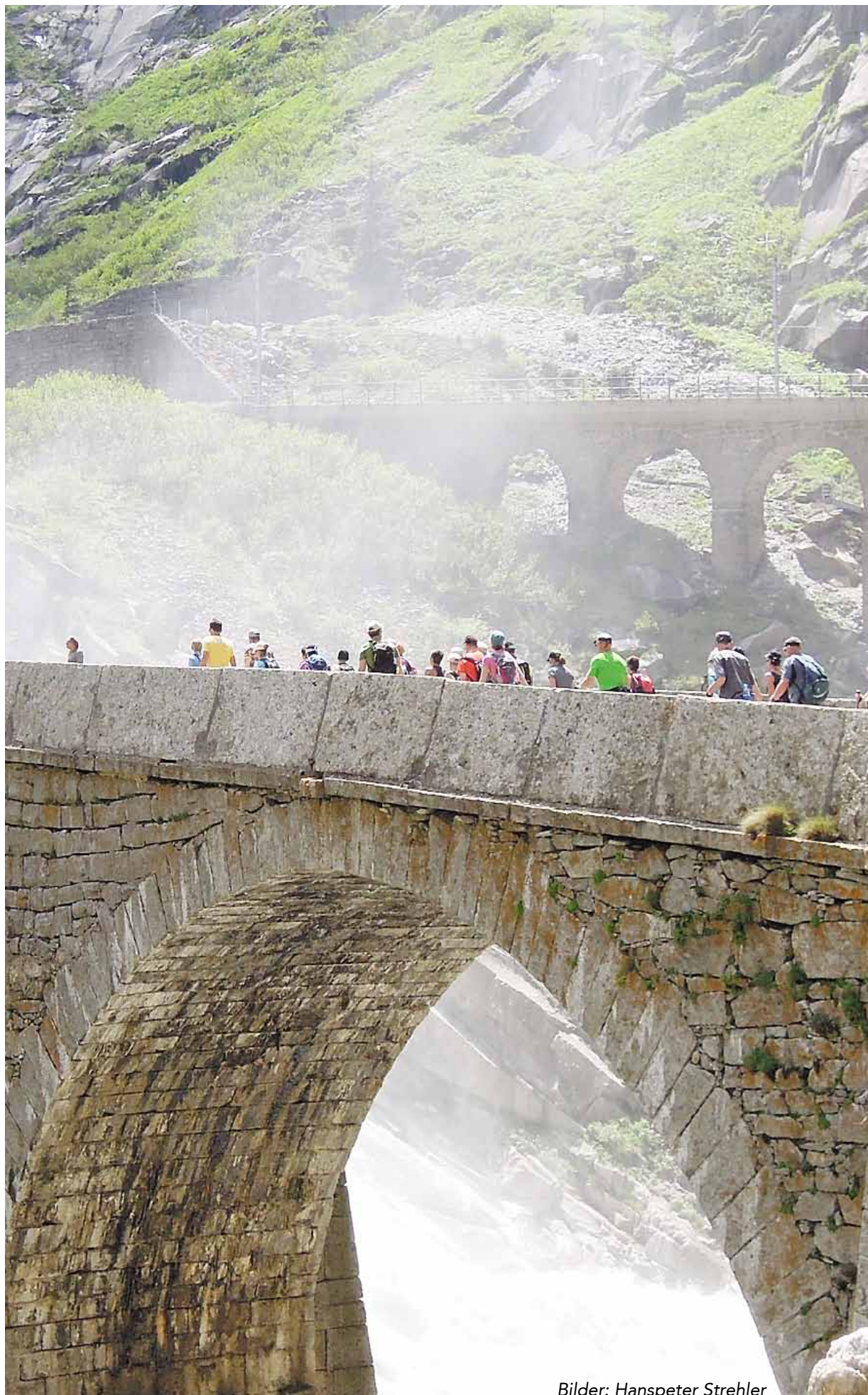


Gotthardmarsch 2016

Von Hanspeter Strehler



Bilder: Hanspeter Strehler

Gotthardmarsch

Zwei Newcomers vor dem Start

Wie bereitet man sich richtig auf den Gotthardmarsch vor? Diese und viele andere Fragen haben sich wahrscheinlich einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer vor dem Start gefragt. Es braucht nicht nur gut trainierte Beine, sondern auch einen starken Kopf, oder wie es Melanie Zehnder sagt: «Es braucht den Urner Stierägrind.» 17 Stunden lang unterwegs, und dies meist in Bewegung, das fordert Körper und Geist. Nicht zu unterschätzen ist die Startzeit morgens um 3 Uhr. Nach dem Start werden wir zirka zwei Stunden lang bei völliger Dunkelheit marschieren. Das Ziel am Samstag, 18. Juni 2016, heisst Gotthardhospiz. Für alle gilt das Gleiche: nämlich 85 Leistungskilometer und zirka 2000 Meter Höhendifferenz zu bewältigen.

Mein Team, ich schreibe es mal so, besteht aus sieben Teilnehmern, fünf Frauen und zwei Herren. Alexandra und Melanie, sie sind die beiden Newcomerinnen am Gotthardmarsch. Erika war bereits zwei Mal, Rösli vier Mal und Rita bereits fünf Mal am Gotthardmarsch. Sie alle haben eigentlich nur positive Erfahrungen gemacht. Kari und ich, wir zwei sind auch keine Anfänger. Kari war bis jetzt drei Mal und ich zwei Mal am Gotthardmarsch. Im Gotthardjahr wollte ich es genauer wissen. Ich will wissen, wie sich «meine» Frauen und Kari für den Wandermarathon vorbereitet haben. Mit Fragen wie zum Beispiel, was bedeutet für sie der Gotthardmarsch, ging ich auf sie zu. Die Feedbacks kamen innert kurzer Zeit. Sie entsprachen eigentlich

meinen Erwartungen, denn nach meiner zweiten Teilnahme kenne ich die einzelnen Personen schon ziemlich gut. Anders war es bei Alexandra und Melanie. Sie sind die Newcomerinnen. Bis zum Start am 18. Juni 2016 korrespondierten wir gemeinsam nur mit den elektronischen Medien. Für Spannung ist also gesorgt. Wie sich die einzelnen Personen «meines Teams» für den Wandermarathon vorbereitet haben, das lesen Sie jetzt.

Alexandra und Melanie

«Anfang 2015 war ich mir sicher, dass ich den Gotthardmarsch irgend einmal machen will. Doch was heisst das schon, irgend einmal machen? Ich weiss ja nicht, was in einem oder in zwei Jahren alles sein wird. In dieser Zeit kann



Alexandra im Training zum Gotthard-Hospiz (links) und mit ihrem Alaskan Malamutrüde Nurak.

(Bilder Alexandra)



« Die Herausforderung werde ich mit viel Respekt, Achtung und mit einem Kribbeln im Bauch antreten.»

Alexandra Cahtry



« 17 Stunden lang in Bewegung – da braucht es gut trainierte Beine und den Urner Stiergrind.»

Melanie Zehnder



« Beim Gotthardmarsch konzentriere ich mich voll auf das Marschieren und auf das Schöne in der Natur.»

Erika Weber

es zu sehr vielen Veränderungen kommen. Also habe ich mich entschlossen, zusammen mit meiner Kollegin Melanie den Gotthardmarsch bereits dieses Jahr unter die Füße zu nehmen. Melanie ist eigentlich auf Umwegen dazugekommen, sich ebenfalls für den Gotthardmarsch anzumelden. So trafen wir uns bald zu unserer ersten Trainingseinheit, um das weitere Vorgehen zu besprechen.

Vom Training her hatten Melanie und ich beschlossen, dass wir einmal pro Woche eine lange Trainingseinheit, angefangen mit 20 Kilometern im flachen Gelände, starten werden. Im Weiteren wollen wir uns dann tendenziell steigern. Während der Woche hindurch trainieren wir beide autonom. Ich bin täglich mit meinen Hunden unterwegs, und zweimal die Woche gehe ich ins Fitness-

studio. Meine Kollegin Melanie geht individuell ihren sportlichen Aktivitäten nach. Wenn ich einen persönlichen Wochenrückblick mache, so sind es zirka 10 Stunden pro Woche, in denen ich sportlich aktiv bin. Unsere Wochen- und Terminpläne haben darunter nicht starke Anpassungen oder Änderungen erlitten, da die meisten Aktivitäten ja bereits zu unserem Alltag gehören.



Zwei Mal Melanie: Am Trainingsmarsch von Göschenen zum Gotthard-Hospiz (links) und in Nepal. (Bilder Melanie)



Rösli (links) und Rita auf der Skitour zum Pizzo Lucendro (2962 m ü. Meer) im Raum Gotthard. Diese Tour fand am Donnerstag, 26. Mai 2016, statt, als Vorbereitung für den Gotthardmarsch. (Bild Rösli)

Begleitet werde ich, oder wir, immer von meinem Alaskan Malamutrüden Nurak – er steht uns immer treu zur Seite. Bis anhin mussten wir uns nicht gegenseitig motivieren, die Motivation war und ist bis jetzt da. Wir hoffen natürlich, dass das auch so bleibt. Vieles hängt sicherlich von Wettergott Petrus und hauptsächlich vom gesundheitlichen Zustand ab.

Am 22. und 29. Mai 2016 hatten die ersten vom OK Gotthardmarsch organisierten Trainingsmärsche stattgefunden, an welchen ich mit voller Freude teilgenommen habe. Verschiedene Gespräche mit «Wanderkollegen» gaben mir ein bisschen mehr Einsicht in das Organisatorische sowie viele wertvolle Tipps und Anregungen, um den Gotthardmarsch gut zu überstehen. Meine Kollegin Melanie war zu dieser Zeit noch für zwei Wochen in Nepal in den Trekkingferien. Demzufolge kamen für Melanie das Training und die mentale

Vorbereitung sicher nicht zu kurz. Die weiteren organisierten Trainingsmärsche haben wir dann gemeinsam absolviert. Einerseits freuen wir uns sehr auf diesen grossen Tag, und andererseits ist schon eine gewisse Anspannung da, es vielleicht nicht zu schaffen, nicht zu wissen, was genau auf uns zukommen wird, oder wie unser Körper oder auch die Psyche auf die Belastungen reagiert. Nichtsdestotrotz schauen wir dem 18. Juni positiv entgegen und hoffen natürlich, die 17 Stunden gut zu meistern.

Der Countdown für den Gotthardmarsch läuft nur noch wenige Tage bis zum Start. Die Nervosität steigt. Längere Trainingsmärsche sind inzwischen noch als eine zusätzliche sportliche Aktivität dazugekommen. Genügen all diese Vorbereitungen, oder strapazieren wir damit unseren Körper? Oh je, in letzter Zeit regnet es dauernd, hoffentlich passt das Wetter wäh-

rend des 17-stündigen Marschs. Nach Gesprächen mit früheren Gotthardmarsch-Teilnehmern wussten wir, dass sich vom nassen Boden her Blasen an den Füessen bilden können. Andere hingegen erzählen, dass zu viel Sonne anstrengend sein kann, da es schwierig ist, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Welches Wetter ist also überhaupt passend zum Wandern? Somit stellt sich schon die nächste Frage: Haben wir die richtigen Kleider für jedes Wetter? Falls noch neue Schuhe her müssen, sollte genug Zeit für das Einlaufen eingeplant werden. Und was packen wir in den Rucksack ein, sodass er nicht zu schwer ist? Ob die Energie der eingepackten Verpflegung bis auf den Gotthardpass reicht? Doch was ist ausreichend? Wie viel Energie verbraucht der Körper während diesen 17 Stunden? An dem Tag soll bloss der Körper nicht streiken – werden wir das Ziel erreichen? Hunderte von Fragen und Gedanken rund um den Gotthardmarsch. Fragen über Fragen, auf die wir im Moment einfach keine Antwort wissen. Jetzt dürfen wir uns mit all diesen Fragen einfach nicht verrückt machen. Es wird ein unvergesslicher Marsch für uns werden. Sehr bald werden wir die Antworten haben.»

Rösli, Erika und Rita

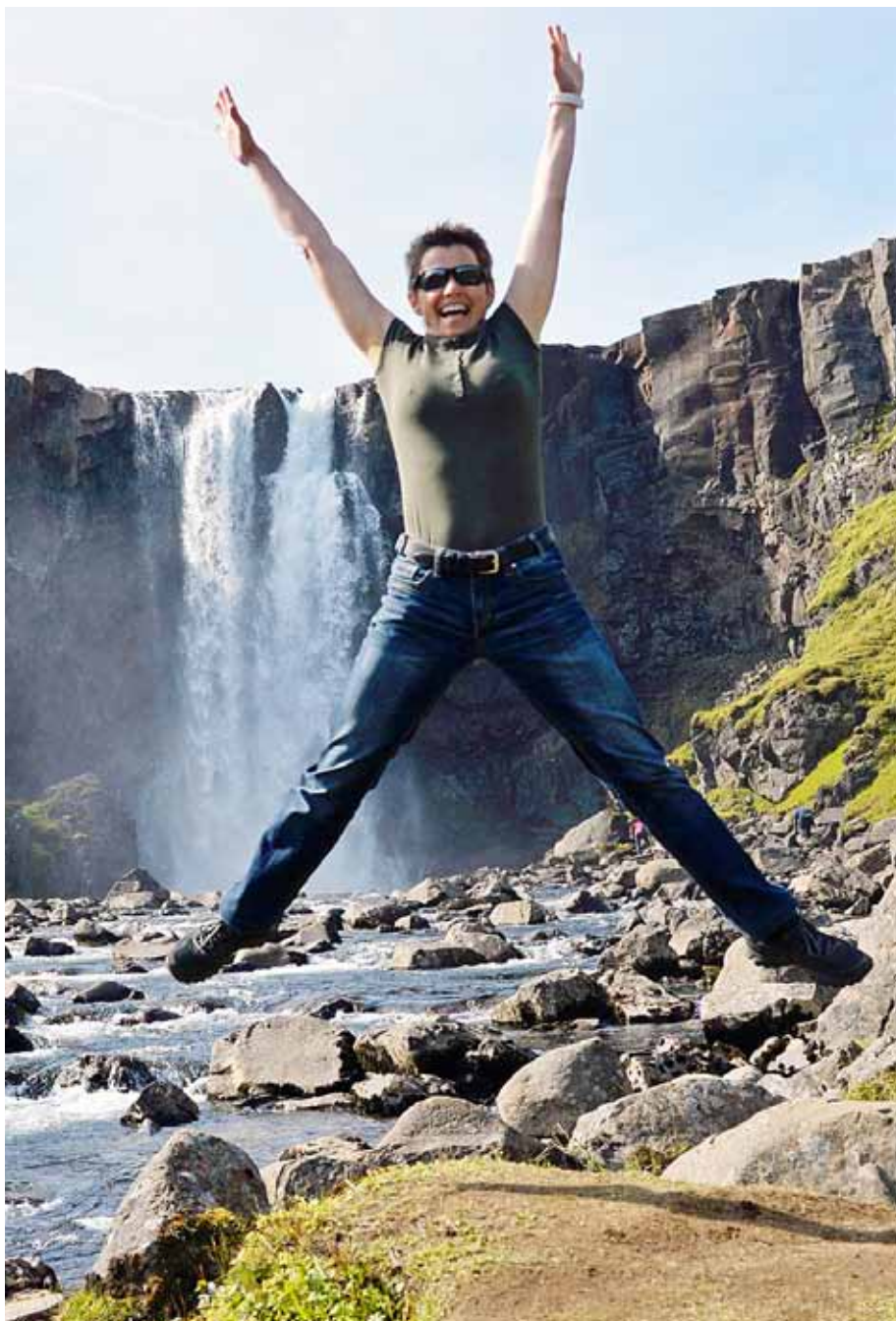
Für Rösli bedeutet der Gotthardmarsch ein ganz besonderes Erlebnis: «Die Natur in der grossen Vielfalt, vom Bergfrühling bis zur Sommerpracht, all die fröhlichen Menschen, die ich zum Teil nur an

diesem Tag wiedersehe. Die Spannung, wie das Wetter wohl sein wird, und dann der Einmarsch am Ziel. Aber auch die Frage: Schaffe ich es wieder? Oder kurz gesagt: Es ist ein Tag voller Spannung und grosser Freude.»

Erika wird im Gotthardjahr bereits zum dritten Mal am Gotthardmarsch dabei sein. Sie hat ihre eigene Vorstellung, wie sie sich fit hält: «Ich bewege mich sehr gerne in der freien Natur, sei es beim Joggen, Biken oder Wandern. Im Sommer 2015 führte unsere Reise nach Island. Dort haben wir Wanderungen in Steinwüsten, Lavafeldern und Vulkankratern unternommen. Die Gegend in Island ist schon sehr eindrücklich. Zusätzlich halte ich mich mit Pilates und Yoga fit. Regelmässige Bewegung, Ausdauer und Freude an der Natur sind gute Voraussetzungen für den Gotthardmarsch.»

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Erfunden hat es der 1883 in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.

Rita wird schon zum fünften Mal am Gotthardmarsch dabei sein. Für sie bedeutet der Wandermarathon: «Ich marschiere sehr gerne.



Ein Freudensprung der Extraklasse in Island.

(Bild Erika)

In der freien Natur unterwegs zu sein ist für mich Erholung, Freude, Meditation, Frieden, Liebe usw.! Auf dem Gotthardmarsch haben wir viele fröhliche Menschen um uns. Wir marschieren in der Nacht, dann dem Morgen entgegen, durch den Vormittag, über den Mittag und weiter bis zum Abend. Wir erleben am Gotthardmarsch fast alle vier Jahreszeiten. Sehr kühl beim Start auf dem Seelis-

berg, dann Sommertemperaturen am Vormittag im Urnertalboden, herbstlich am Nachmittag im Urserental in Andermatt und dann Winter auf dem Gotthardospiz. Und dieses Angebot steht vor der Haustüre!»

Kari und Hanspeter

Kari ist kein Neuling am Gotthardmarsch. Ich habe ihn am Gotthardmarsch 2013 kennen gelernt.



« Der Gotthardmarsch ist ein Tag mit voller Spannung und grosser Freude. Es ist ein besonderes Erlebnis.»

Rösli Limacher



« Ein beliebter Killer für die eigene Motivation sind falsche, oder viel zu hoch gesteckte Ziele.»

Kari Inäbnit



« In der freien Natur unterwegs zu sein ist für mich Erholung, Freude, Meditation, Frieden und Liebe.»

Rita Furrer

Schon vor vier Jahren fiel mir auf, dass Kari ein richtiger Sportsmann ist. Seine Liebe zum Sport gehören dem Biken und Tennisspielen. Am besten lasse ich Kari selber über die Vorbereitungszeit für den Gotthardmarsch berichten: «Mit dem Sport ist es ja so eine Sache: Theoretisch weisst du, dass dir mehr Bewegung gut tut, dass sich bei regelmässigem Training deine Gesundheit und auch deine Stimmung verbessert. Doch was nützt das Wissen und die Theorie, wenn du dich nicht für den Sport aufrauf-

fen kannst? Um meine Motivation für den Sport aufrechtzuerhalten, habe mir meine eigenen Regeln festgelegt:

1. Freude statt Verbissenheit

Versuche, den Sport nicht als notwendiges Übel zu sehen, zu dem man sich ab und zu überwinden muss. Wer keinen Spass am Sport hat, der wird garantiert keine Motivation für regelmässiges Bewegen bekommen. Überlege dir, welcher Sport für dich angenehm sein könnte. Es muss nicht gleich das Fitnessstudio sein, denn zu Be-

ginn einer Sportlerkarriere erfüllt auch Walking seinen Zweck. Wenn du Freude bekommst, so wirst du mit der Zeit merken, dass dir die Bewegung sehr gut tut. Von da an wirst du von ganz alleine noch andere Sportarten ausprobieren wollen. Nur dann hast du auch die richtige Motivation und die Freude zum Sport gefunden, statt dich immer nur zwingen zu müssen.

2. Anfängen muss man trotzdem

Auch vor angenehmen Sportarten macht unser innerer Schweinehund leider nicht Halt, denn wir



Kari mit dem Bike in Richtung Tannalp (Bild links). In den Ferien geniesst er die trainingsfreien Tage.

(Bilder Kari)

müssen uns manchmal erst zum Sport überwinden.

3. Das richtige Ziel

Ein beliebter Killer für die eigene Motivation sind falsche oder viel zu hoch gesteckte Ziele. Wenn du es aber geschafft hast, mit ein wenig Freude und Motivation regelmässig Sport zu machen, so wird es dir die Gesundheit mit einer viel besseren Lebensqualität zurückzahlen, und dies ist unbezahlbar.

4. Belohnung

Wer fleissig ist, darf sich auch mal was gönnen. Belohne dich selbst nach einer Trainingseinheit mit etwas Schönerem! Motivation ist natürlich so eine Sache. Nach 17 Stunden Marschzeit mit Hanspeter am Gotthardmarsch 2013 stellte ich mir die Frage: Warum tu ich mir so etwas überhaupt an? Als ich aber zwei Monate später auch mit Hanspeter die Titlis Bergtrophäe absolvierte, war für mich klar: Beim nächsten Gotthardmarsch will ich wieder dabei sein. Warst du einmal mit Hanspeter an einem sportlichen Anlass, so stellt sich die Frage, warum tu ich mir das eigentlich an, gar nicht mehr. Fazit: Geniesse die Natur, das Leben, das Bewegen, das Auftanken, und lass deine Sorgen zurück.»

So, und nun bin eigentlich noch ich an der Reihe. Für mich persönlich ist der Gotthardmarsch ein reines Mentaltraining. Selbstverständlich ist ein Fussmarsch nicht vergleichbar mit einem Trainingslauf über 35 Kilometer. Im Lauftraining ist der Körper anderen Belastungen ausgesetzt als bei einem Fussmarsch. Der Unterschied Marschieren–Lau-



Die unermüdeten Läuferin. Die Holzfigur steht am Planetenweg von Emmenbrücke in Richtung Rathausen.

fen macht es aus, dass sich mein Körper und mein Kopf beim Gotthardmarsch auf einer ganz anderen Ebene bewegen werden als sonst. Konkret heisst das, dass ich von frühmorgens ab 3 Uhr bis abends 19 Uhr gar keine Krise haben darf.



« Der Gotthardmarsch fordert Körper und Geist. 17 Stunden lang unterwegs ist eine Herausforderung.»

Hanspeter Strehler

Das ist zwar Theorie, aber ich erwarte das so am Samstag, 18. Juni 2016. Schliesslich habe ich mich für den Wandermarathon auch dementsprechend vorbereitet. Meine Vorbereitungszeit für den Gotthardmarsch verlief ohne grosse Zwischenfälle. Trotz viel Regen und wenig Sonnenschein absolvierte ich mein regelmässiges Lauftraining. Das Spezielle in der Vorbereitungsphase waren für mich die langen Dauerläufe über 35 Kilometer. Bei diesen Läufen drosselte ich phasenweise das Lauftempo auf das Marschtempo, das wir am Gotthardmarsch marschieren werden. Diese Abwechslung erweckte in meinem Körper ganz spezielle Trainingsreize. Dann war der Zeitpunkt da, wo mein Kopf zum Einsatz kam, nämlich, dass ich es mit dem Training nicht übertreiben darf. Hast du dich in dieser Situation nicht im Griff, so kann das für den Körper und Geist sehr gefährlich werden. Situationen richtig einschätzen und dann entscheiden, das ist Kopfarbeit.»

Gotthardmarsch

Um 3 Uhr morgens war der Start



Der Treffpunkt ist beim Telldenkmal in Altdorf.

Der Gotthardmarsch im Jahr des Gotthards. Es ist ein Wandermarathon mit Tradition. Den Gotthardmarsch gibt es schon seit 14 Jahren. Also nur drei Jahre später, als die Arbeiten für den längsten Eisenbahntunnel der Welt begonnen haben. Der Tunnel ist ein Teilstück der Neuen Alpentransversale (Neat), und er ist 57 Kilometer lang. Ein wahres Meisterwerk in diesem Jahrhundert. Am 1. Juni 2016 war es so weit. Die Fotografen richteten die Linsen der Kameras nur noch auf das Milliardenprojekt. Ein Loch mit 17-jähriger Bauzeit und mit einem Milliardenbudget. Der grösste Eisenbahntunnel der Welt wurde offiziell eröffnet. Ein Tunnel, der alt Bundesrat Adolf Ogi einige schlaflose Nächte bereitete. Nicht nur das, sein Einsatz und der Kampf für den längsten Eisenbahntunnel ging an seine Substanz. Dieser Kampf bescherte ihm vier Nierensteine. Er musste sich drei Operationen unterziehen, die glücklicherweise ohne Komplikationen verliefen.

Einmal mehr ist das Gotthardmassiv mit dem neuen Eisenbahntunnel bezwungen worden. Und wieder ist es eine epochale Leistung, die den Mythos Gotthard weiter festigt. Der Gotthard war jahrhundertlang ein Sperrriegel - wegen der Schöllenen, die bis ins Mittelalter hinein praktisch unpassierbar war - auch mit Teufels Hilfe nicht. Ein Brückenschlag in dieser Schlucht gelang erst in der ersten



Ankunft in Bauen, Dorfbachbrücke um 03.40 Uhr.

Hälfte des 13. Jahrhunderts mit einem Steg aus Holzbalken, gesichert mit Ketten und Ringen, der um den Chilbergfelsen am oberen Ende der Schöllenen führte - und mit der ersten Teufelsbrücke, die auch mehr Steg als Brücke war. Dieser Saumpfad über den Gotthard wurde attraktiv. Und die Urner wurden Säumer.

Bereits im 13. Jahrhundert entdeckten Feldherren und Handelsreisende, dass der Gotthard der kürzeste Weg von Nord- nach Südeuropa ist. Aus Basel und Zürich gelangten die Transitgäste zu Fuss oder auf Saumtieren zum Vierwaldstättersee und auf dem Seeweg oder zu Fuss über den Seelisberg oder den Axen ins Urnerland. Sogar Hannibal mit seinen Elefanten oder die russische Armee unter General Suworow wählten den Weg über die Westalpen bezie-



Wanderleiter Paul Dubacher bestimmt das Tempo am Gotthardmarsch.



In der höheren Region schien bereits die Sonne.



In Attinghausen war es Zeit für das Sportler-Frühstück.



In Richtung Süden ein fantastischer Blick zum Bristen (3072 m).

hungsweise den Gotthardpass als besten Weg von Süd nach Nord. Mit dem aufkommenden Tourismus im 19. Jahrhundert wurden der Gotthard und seine Täler von Künstlern und Dichtern entdeckt. So war Johann Wolfgang von Goethe dreimal auf dem Gotthardpass. Die Zentralschweiz ist ein Paradies für Sportler. Die Möglichkeiten sind enorm. Alle Orte sind mehr oder weniger mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Wer das Wandern, Joggen, Velofahren oder, auch anders ausgedrückt, wer das «Sich-Bewegen» immer noch nicht entdeckt hat, für den ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, etwas für Körper und Geist zu tun. Den Gotthardmarsch gibt es seit 14 Jahren. Der Anlass findet hauptsächlich im Kanton Uri statt. Während bei der ersten Durchführung rund ein Dutzend gut trainierte Personen mitwanderten, so waren es dieses Jahr rund 80 Personen.

Nicht Säumer, sondern Wanderer im 21. Jahrhundert, das sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die sich am Samstagmorgen, 18. Juni 2016, um 1 Uhr in Altdorf getroffen haben. Die rund 80 angemeldeten Wanderer und Sportler wollen es wissen. Sie alle sind bereit, den 14. Wandermarathon über 17 Stunden lang in Angriff zu nehmen. Ein herzliches Wiedersehen mit Kolleginnen und Kollegen, die bereits schon an einem Gotthardmarsch teilgenommen hatten.

Ein starkes Team

Rösli, Erika, Rita und Kari, Leute, die das «Sich-Bewegen» lieben. Im Jahr des Gotthards sind Alexandra und Melanie noch dazugekommen. Sie sind zum ersten Mal dabei. Auch sie haben sich rechtzeitig auf den bevorstehenden Wandermarathon vorbereitet. Alle Teammitglieder sind regelmässig, mit oder ohne Hund, unterwegs. Als erfahrene Beweger wissen sie, dass es die regelmässige Bewegung ist, die Körper und Geist fit hält. Ich als Ausdauersportler fand in der Vorbereitungsphase eine neue Art von Training. Der neue Weg soll meine Trainingsreize noch mehr stärken. Immer nur «seckle», das kann es nicht sein. Mein Körper hat einen Punkt erreicht, wo Gesundheit und Erholung erste Priorität haben müssen.

Mein Ziel ist es, auch noch mit 70 Jahren einen Marathon, zumindest einen Halbmarathon, in irgend einer Schweizer Stadt laufen zu können.

Um 2.40 Uhr war es so weit. Paul Dubacher, Wanderleiter und Organisator, gab das Zeichen zum Start. Es war sehr kühl, denn die Temperatur lag beim Start auf dem Seelisberg lediglich plus 10 Grad Celsius. Die Nacht war dunkel. Der Mond war hinter einer dicken Wolkendecke versteckt. Jetzt waren wir auf uns selbst angewiesen. Die am Kopf montierten Stirnlampen gaben immerhin etwas Licht ins Dunkle. Auch ohne Schlaf hatte sich mein Körper bald an den Rhythmus gewöhnt. Wir marschierten in Richtung Bauen, Isleten, Attinghausen. In Attinghausen angekommen, war es bereits 5.30



Attinghausen um 6:30 Uhr: Ein Blick in Richtung Westen der Blackenstock 2930 m (links von der Gebirgskette).



Kari (links) und Hanspeter grüssen von Attinghausen.

(Bild Erika)

Uhr. Gemäss der Marschtabelle war es Zeit für eine erste 15-Minuten-Pause. Der Gepäcktransport war bereits vor Ort, als wir eintrafen. Genussvoll nahmen wir am Ufer der Reuss das Frühstück in Form einer Sportlernahrung ein. Nach der ersten Pause marschierten wir weiter in Richtung Erstfeld, Amsteg, Gurtellen, Wassen, Göschenen. Ab Amsteg wurde die Strecke viel anspruchsvoller. Nebst der Distanz kamen jetzt noch zusätzlich die Leistungskilometer dazu, das heisst, 100 Höhenmeter werden als ein Kilometer im flachen Gelände berechnet. Links und rechts des Weges immer noch sehr hohes Gras. Mitten im Gras herrlich blühende Alpenblumen. Der Bergfrühling scheint dieses Jahr auf rund 900 Metern Höhe etwas verspätet zu kommen, zum Vorteil von uns. Die warmen Sonnenstrahlen wirkten bei mir wie Balsam auf meinem Körper. Die Temperaturen stiegen von Stunde zu Stunde. Spätestens jetzt war es Zeit für einen Tenüwechsel. Das leichtere Tenü vermittelte ein Gefühl von Leichtigkeit. Nach zehneinhalb Stunden erreichten wir bereits um 13.20 Uhr das neunte Teilziel Göschenen. Auf 1100 m über Meer legten wir bis jetzt rund 50 Kilometer zurück. Die schlaflose Nacht gehörte schon längst der Vergangenheit an. Das Reusstal im Kanton Uri war so abwechslungsreich und schön, dass alle Anstrengungen vergessen



Zwei Sportler-Welten am Gotthardmarsch. Melanie (links) und Fritz.

waren. In Göschenen fiel mir zum ersten Mal so richtig auf, dass es unserem Wanderkollegen Fritz nicht so gut geht. Sein Gesichtsausdruck sagte mir, dass der Körper von Fritz leidet. Ich fragte ihn, wie es ihm geht. Zögernd antwortete er mir: «Es geht so!» Ich fühlte es förmlich, dass mit Fritz irgend etwas nicht stimmt. Ich gab ihm einige Salzttabletten, die ich bei solchen langen sportlichen Veranstaltungen immer bei mir habe. Auf jeden Fall nahm Fritz sie dankend entgegen. Viele interessante Diskussionen mit Gleichgesinnten liessen den 14. Gotthardmarsch sehr kurzweilig werden. Nach 15 Minuten Rast gings weiter in Richtung Andermatt. Von Göschenen aus marschierten wir zum Teil auf dem alten Saumpfad in Richtung Andermatt. Schon die Feldherren und Handelsreisenden marschierten auf dieser Strecke. Die Sonnenstrahlen heizten jetzt so richtig auf. Die tobende Reuss, mit sehr viel Schmelzwasser, schenkte uns ab und zu mit ihrer Wassergischt eine kleine Abkühlung. Die Stimmung bei der Gesellschaft war sehr gut. Langsam, aber sicher näherten wir uns der Baumgrenze. Selbst beim Marschieren genoss ich den traumhaften Ausblick auf eine wilde Naturlandschaft. Die Schöllenschlucht ist etwas Einzigartiges. Manchmal kam es mir vor, als ob hier oben die Zeit stillgestanden sei. Auf der zweiten Brücke marschierten wir gemeinsam über



Während sich die einen wieder auf Vordermann bringen (Bild oben), verpflegen sich andere mit Festnahrung.



Das Helfer-Team war super. Die Pausen-Rucksäcke sind schon parat.



Das Marschtempo am Gotthardmarsch ist zügig, und nicht zu verwechseln mit einem Spaziergang.



Papi mit den Kids am Wegrand. Sie geben Mami die Kraft zum Durchhalten.



Zwischen Attinghausen und Erstfeld die ersten warmen Sonnenstrahlen. Die Stimmung in der Gruppe war sehr gut.

die Schöllenschlucht in Richtung Andermatt. Kurz davor, auf der linken Seite des Weges, sahen wir es, das grosse, in Felsen eingemeisselte Suworow-Denkmal.

Beim Eintreffen in Andermatt stand der langsamste Schnellzug der Welt parat. Im Glacier-Express sasssen viele Touristen aus aller Welt. Einige Passagiere waren müde von der langen Reise. Ein kleines Nickerchen half ihnen, dass sie wieder zu neuen Kräften kamen. Wir hingegen hatten keine Zeit für ein Nickerchen, denn unser Ziel war der Gotthardpass. Um dieses Ziel zu erreichen, mussten wir nochmals dreieinhalb Stunden marschieren. Was sind schon dreieinhalb Stunden, wenn wir bis dahin satte 13

Stunden unterwegs waren! Bei einigen Teilnehmern war es nicht mehr zu übersehen: Die körperliche Anstrengung hinterliess langsam, aber sicher ihre Spuren. Sie alle wollen aber auf den Gotthardpass, und dafür mussten sie den inneren Schweinehund überwinden. Rösli, Erika, Rita und Kari fühlten sich gut. Ebenfalls zwäg waren die beiden Newcomerinnen Alexandra und Melanie. Sie spürten bis zu diesem Zeitpunkt keine Anzeichen von Schwäche. Mein Team zweifelte keinen Augenblick, dass wir das Ziel Gotthard-hospiz nicht erreichen werden.

Auch im mentalen Bereich spürte ich nie eine Schwäche. Es war für mich die Bestätigung, dass ich



Im Reusstahl führt der Weg vom Gotthardmarsch über zahlreiche Brücken.

mit meiner Art von Vorbereitung für den Gotthardmarsch auf dem richtigen Weg war. Ein Blick auf die Sportuhr zeigt, dass es bereits 17.30 Uhr war. Noch 45 Minuten Marschzeit, und wir sind am Ziel. Die letzten 200 Meter forderten von uns noch einmal alles. Dann ist es so weit. Um 18.10 Uhr marschierte die Spitzengruppe auf dem Gotthardhospiz ein. Dichter Nebel und sehr, sehr kalt war es im Ziel. Die Temperatur lag nur bei rund plus 4 Grad Celsius. Beim Zieleinlauf sah man viele glückliche Gesichter, und trotz großer

Anstrengung war auch noch ein kleines, stolzes Lächeln zu sehen. Einige wenige Gesichter aber spiegelten dennoch ein «NIE-WIEDER». Küsschen hier, Küsschen da, die Strapazen des Tages waren plötzlich vergessen. Was jetzt noch zählt war: Wir haben es geschafft! Wir alle erlebten auf dem Gotthard sehr emotionale Momente. Doch nach dem gemütlichen Beisammensein, bei dem Erfahrungen und Erlebnisse des Tages ausgetauscht wurden, verabschiedeten sich sehr viele mit den Worten: «Wir hoffen, dass wir im nächsten

Jahr einen ebenso schönen Wandermarathon miterleben dürfen!»

Es gibt viele Gründe einen Wandermarathon zu marschieren

In den vergangenen Jahren hat eine neue Form des Wanderns Einzug gehalten. Immer mehr Anhänger von Wanderinnen und Wandernern geht es darum, die eigenen Grenzen beim Wandern auszuloten. Um die rund 70 Kilometer lange Distanz am Gotthardmarsch zu absolvieren, da braucht es eben mehr als bei einem üblichen Spaziergang.

Es zählt nicht, wer schneller, besser oder als Erster im Ziel ist, sondern das Wandererlebnis mit Gleichgesinnten. Jeder wandert sein Tempo, genießt auf seine Art die vielen kleinen Naturwunder an der Strecke oder verweilt an den zahlreichen Aussichtspunkten oder Verpflegungs- und Erlebnisstationen. Unterwegs knüpft man Kontakte und motiviert andere Teilnehmer auch schon mal zum Durchhalten, denn die Motivation, 70 Kilometer zu absolvieren, die hat jeder.

Was motiviert Wanderer eigentlich, solche Gewaltmärsche mitzumachen? Nun, viele gute Gründe reizen dazu. Zunächst ist es einmal das eigene Ego, seine Grenzen zu testen. Aber auch neue Wanderregionen kennen zu lernen, hier zum Beispiel das Urnerland. Und ganz nebenbei hat so eine sportliche Veranstaltung auch eine wirksame



...Durch sieben Brücken musst du geh'n, sieben Jahre musst du übersteh'n...

80

TEILNEHMER

nahmen dieses Jahr am Gotthardmarsch teil. Der Frauenanteil war erstaunlicherweise grösser, als derjenige der Männer.

Diätwirkung. Der Ausgleich zum hektischen Alltag und der Mangel an Bewegung waren weitere Gründe, wieso Wanderinnen und Wanderer einen Wandermarathon absolvieren. In der Zeit der Globalisierung und des Computers sind mit Sicherheit die Anzeichen einer Schwäche der körperlichen Fitness vorhanden, und es tauchen die Fragen auf: Bin ich noch belastbar? Wo sind meine Leistungsgrenzen? Wie weit kann ich noch gehen?

Der Gotthardmarsch bietet eine Möglichkeit, diese Grundfragen zu beantworten. Auf der Distanz von rund 70 Kilometern erfährt man hautnah, wo die eigenen Grenzen liegen. Die Vorbereitungsphase für den Gotthardmarsch ist aus meiner persönlichen Sicht sehr wichtig. Zwei bis drei längere Märsche kurz vor dem «Wettkampf» bringen nichts. Im Gegenteil, denn der psychische und physische Stress ist in dieser Phase für den Körper viel zu gross. Regelmässiges Bewegen und Freude an der Natur, das sind die Grundsteine für einen erfolgreichen Wandermarathon. Die Vorbereitungsphase dient dazu, dass ich mich mit gewissen Schwächen und Mängeln auseinandersetzen kann und muss, damit der Körper und Geist am Tag X auch wirklich parat ist.

Die Grundfrage «Schaffe ich es, oder schaffe ich es nicht?» beschäftigt wahrscheinlich den grössten Teil der Wandermarathon-Anwärterinnen und -Anwärter. Vielleicht

12

TEILZIELE

hat der Gotthardmarsch auf der Strecke von Seelisberg bis zum Gotthardpass, inklusive sechs Mal 15-Minuten-Pausen.

17

STUNDEN

lang waren die Wanderer am diesjährigen Gotthardmarsch unterwegs. Die Spitzengruppe war um 18:10 Uhr im Ziel.

14

GOTTHARDMÄRSCH

hat Paul Dubacher bereits organisiert. Bleibt er gesund, so will er auch nächstes Jahr wieder dabei sein.

400

KILOGRAMM

Gepäck (geschätzt) hat das Helfer-Team mit den Fahrzeugen transportiert. Sie waren immer pünktlich vor Ort.

gibt es unter den Anwärtern auch jene, die Familie, Freunde und eventuell Beruf untergeordnet hatten. Das muss nicht sein. Aber was sein muss, ist das regelmässige Training. Joggen, Biken, Wandern oder Nordic Walking sind verschiedene Arten von Trainings, die den Körper optimal für den Wandermarathon vorbereiten. Der Gotthardmarsch ist kein Spaziergang, sondern eine sportliche Herausforderung für Körper und Geist. Ich persönlich nahm dieses Jahr zum dritten Mal am Wandermarathon teil.

Viele Schweizerinnen und Schweizer haben viel zu viel Übergewicht, oder sie sind dem Alltagsstress nicht mehr gewachsen. Laut der Stiftung können immer mehr Berufstätige die Balance zwischen beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Verpflichtungen nicht mehr halten. Der zweite Schwerpunkt liege deshalb in der Verbesserung der psychischen Gesundheit durch die Verringerung stressbedingter Krankheitsfolgen am Arbeitsplatz.

Leben heisst Bewegen. Zum Joggen, Biken oder Marschieren ist es selten zu früh und nie zu spät. Wer sich regelmässig bewegt oder wer Ausdauersport betreibt, darf über viele Jahre hohe Lebensqualität erwarten und bleibt viel länger gesund. Auch der Preis dafür ist nicht hoch: Wer einen Zehntel seiner Arbeitszeit mit Bewegung bringt, hat den Kopf wieder frei,

Herzlichen Dank

an das ganze Helfer-Team, und an das Organisationskomitee vom Gotthardmarsch. Sie standen für uns im Einsatz.



Am Gotthardmarsch 2016 war die ganze Gruppe konditionell stark. Geschlossen ging es in Richtung Wassen.



Verspäteter Bergfrühling. Einzigartige Blumenpracht am Wegrand oberhalb von Gurtellen.



Ab Gurtellen fängt der Gotthardmarsch erst so richtig an.

kann die bandscheibenschädigende moderne Schreibtischhaltung überwinden und bekämpft aktiv gefährliche Zivilisationskrankheiten, die sich über unsere Bequemlichkeit im Körper einnisten wollen. Beim Marschieren oder Laufen profitieren Körper und Geist gleichermaßen. Wir bewegen uns in der freien Natur. Es sind Sportarten, die uns auf unserem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden führen.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 14. Gotthardmarschs erlebten ihn am Samstag, 18. Juni 2016, auf ihre Art und Weise. Es gab Leute, die die lange Distanz über 70 Kilometer locker bewältigt hatten. Andere spürten nach zirka 40 Kilometern die ersten Krämpfe in den Beinen. Aufgeben oder weitermarschieren? Für solche Situationen hatte sich das Helfer-Team Gotthardmarsch vorbereitet.

Ein Wandermarathon ist kein Wettkampf. Lass dich niemals von falschem Ehrgeiz hinreissen, Dinge zu tun, die dir letztlich nicht gut tun. Höre auf die Signale deines Körpers: Eine Blase am Fuss kann die Wanderung zur Qual machen. In diesem Fall hilft dann ein Blasenpflaster. Der Gotthardmarsch ist auch eine mentale Herausforderung. Nicht immer sind es körperliche Schwächen, die die Teilnehmer zum Aufgeben zwingen. Das Beispiel von Fritz und Susi zeigt offensichtlich: Ist der Geist stark, dann ist auch der Körper stark.

Die starke Kopfarbeit von Fritz und Susi

Am diesjährigen Gotthardmarsch habe ich Fritz und Susi kennen gelernt. Zwei liebenswürdige Menschen, die zum ersten Mal dabei waren. Zum ersten Mal an einem Gotthardmarsch, das ist so eine Sache. Anfänger sein im Bereich Sport, vor allem vor einem Wandermarathon, das ist nicht so ganz einfach. Der Wandermarathon ist und bleibt keinen Spaziergang. Fritz und Susi mussten es dieses Jahr am eigenen Leib erfahren. Es ist für sie wahrscheinlich eine Erfahrung, die ihnen fürs ganze Leben lang in Erinnerung bleiben wird.

Einige Tage nach dem diesjährigen Gotthardmarsch fragte ich Fritz und Susi an, ob sie bereit wären, mir ihre negativen Erfahrungen für meine persönlichen Memoiren bereit zu stellen. Spontan, aber auch sehr entschlossen hatten sie mir für mein Vorhaben zugesagt. Ihre Erfahrungen dürfen aber die tolle Leistung von ihnen auf gar keinen Fall schmälern, sondern sie sollen viel mehr für unerfahrenen Sportler als Prävention dienen. Dank der starken Kopfarbeit von Fritz und Susi haben sie es geschafft, den Wandermarathon vom 18. Juni 2016, bis ins Ziel durchzustehen. Der so genannte «Leidensweg» von Fritz und Susi, soll zusammen mit meinen persönlichen Gedanken, für alle unerfahrenen Wanderer und Sportler ein klares Signal sein, was passieren kann, wenn Unerfahrenheit zur brutalen Realität wird. Der Leidensweg soll



« In Andermatt hatte ich einen Kaffee getrunken, das ging eigentlich gut bis nach Hospental.»

Fritz Stehlin



« Zum Glück ist nichts schlimmeres passiert. Auf jeden Fall wir freuen uns schon für das nächste Jahr.»

Susi Stehlin



Schon in Attinghausen hatte Fritz die anaerobische Schwelle überschritten. Susis Gesichtsausdruck ist noch etwas «frischer». (Bild Fritz)



auch zeigen, dass es für den Gotthardmarsch eine gute und seriöse Vorbereitung braucht. Nicht nur das, sondern, dass man sich vor dem Start mit der Strecke auseinandersetzt. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten wie zum Beispiel Wanderkarten, oder was noch besser ist sind die Trainingsmärsche. Das OK Gotthardmarsch bietet jedes Jahr die Möglichkeit, für allen Interessierten sich aktiv an den Trainingsmärsche zu beteiligen. Die Trainingsmärsche dienen dazu, den persönlichen Stand der Fitness zu eruieren. Gleichzeitig bietet es einem aber auch die Möglichkeit die Originalstrecke kennen zu lernen.

Fritz und Susi wurden von einer Kollegin animiert am Gotthardmarsch teilzunehmen. Die beiden waren so begeistert, dass sie sofort zugesagt haben. Sie wollen es wissen und stellen sich der Herausforderung Gotthardmarsch: «Wir haben uns riesig auf das sportliche Ereignis gefreut» schreiben sie mir. Das ist gut so, nun, beginnt jetzt ab diesem Punkt eigentlich auch die Bein- und Kopfarbeit. Das wichtigste Utensil beim



Bild oben: Die Getränke und Riegel wurden gesponsert.

Mitte: Erika und Fredy symbolisieren in Göschenen wie weit es noch geht. (Bild PD Erika)

Unten: Ein kleines Nickerchen kann niemand verwehren.



Planen ist nach wie vor die Wanderkarte. Erfahrene Wanderer lesen daraus ziemlich genau ab, wie lang und wie anstrengend der Weg werden wird. Als Newcomer beim Gotthardmarsch habe Fritz und Susi diesem Punkt leider viel zu wenig Beachtung geschenkt. Auch bei langsamem Tempo ist Bergwandern eine Herausforderung für Muskeln und Lunge. Da ist es wichtig, sich schon vor dem Start zum Gotthardmarsch körperliche Fitness anzueignen. Wer nicht regelmässig joggt oder ins Fitnessstudio geht, kann dennoch den Körper auf die Wanderungen vorbereiten. Am besten macht man mehrmals pro Woche einen längeren Spaziergang. Wer schon im Winter und im Frühling zwei bis dreimal in der Woche eine halbe bis eine dreiviertel Stunde spazieren geht, trainiert sein Herz-Kreislauf-System. Wer bei einem zügigen Spaziergang von einer Stunde und mehr nicht ausser Atem kommt, hat in der Regel auch genügend Kraft für die Berge.

In der Nacht vor dem Wandermarathon hat Fritz leider nicht schlafen können. Die «Aufregung» vor

Bild oben: Melanie geniesst die 15-Minuten-Pause.

Mitte: Alexandra kann gut lachen. Sie ist fit zum Weitermarschieren in Richtung Andermatt.

Unten: Eine alte Kabelbude an der alten Eisenbahnstrecke.





Die Schöllenschlucht ist ein richtiger Magnet für Touristen. Die Gegend ist einmalig im Kanton Uri.



Hier scheint es mir, als ob die Zeit stillgestanden ist.



Ein faszinierender Anblick auf die alte Teufelsbrücke.



Rechts oben ist die Teufelsbrücke für den Massenverkehr auf der Autostrasse.



Die wilde Gotthardreuss war eine willkommene Abkühlung.

dem bevorstehenden ersten Gotthardmarsch war viel zu gross. Diese Erscheinung ist ganz normal, denn selbst bei mir nach mehr als 10 Jahre Laufsport tritt diese Erscheinung immer noch auf. Die Frage in einem solchen Fall ist, wie gehe ich mit so Etwas um. Auch das braucht eine gewisse Erfahrung. Trotzdem Fritz nicht schlafen konnte, seine mentale Stärke war enorm am Gotthardmarsch. Wie das Beispiel von Fritz und Susi zeigt, hat der Körper viel mehr Reserven in sich, als wir uns das vorstellen können. Ist der Geist stark, so bleibt auch der Körper stark.

Für die beiden - eigentlich erfahrenen Wanderer Fritz und Susi - wäre

es besser gewesen, sie hätten zwei kleine Rucksäcke mitgenommen, statt nur einen. In diesem Fall hätten sie sich unabhängig voneinander und zu jeder Zeit die Gelegenheit gehabt, sich verpflegen zu können. Festnahrung und Getränke wären in diesem Fall immer auf Mann und Frau gewesen. Zudem gibt es beim Gotthardmarsch sechs bis sieben 15-Minuten-Pausen. Stattdessen mussten die beiden brutal erfahren, was passiert, wenn der Körper auf einer so langen Wanderung «keine» Festnahrung bekommt. Fritz und Susi verpflegten sich auf der ganzen Wanderung mit nur zwei Stück Knäckebrötchen, pro Person. Unglaublich



Go Janine; toi, toi, toi. Kurz vor Andermatt bekam Janine von der ganzen Familie kräftige Unterstützung.

lich aber wahr! Was die Ernährung und die Flüssigkeitszufuhr betrifft, so sollte man auf der Wanderung oder auf einer Tour keinesfalls experimentieren. Um heraus zu finden was für den eigenen Körper am besten ist, für das sind eigentlich die Trainingsmärsche da. Im Training können Susi und Fritz Herausfinden was für ihre Verdauung am besten ist. Viele Newcomer machen am Anfang den Fehler, dass sie sich haufenweise mit Powerriegel, Magnesium oder isotonische Sportgetränke versorgen. Der Körper ist auf diese Masse nicht eingestellt und es kommt zu Magenkrämpfen und Durchfall. Wichtig ist, regelmässig trinken.

Es gibt eine Sportregel und die lautet: Ab 1800 Meter über Meer braucht der Körper zirka 30 Prozent mehr Flüssigkeit. Mit dieser Regel hatte ich immer gute Erfahrung gemacht. Ich persönlich komme am allerbesten mit normalen Wasser klar und würde dies auch jedem weiter empfehlen. Ab mehreren Stunden sportliche Tätigkeit empfehle ich auch isotonische Getränke, aber bitte mit Mass. Gotthardmarsch: Wir sind bereits seit achteinhalb Stunden unterwegs. Um 11.15 Uhr die dritte 15-Minuten-Pause in Gurtellen. Fritz spürt erste Anzeichen von Schwäche. Trotzdem marschiert er weiter. Ankunft in Göschenen.



Die Teilnehmerin bereitet sich in Hospental mental vor, für den Aufstieg in Richtung Gotthardospiz.



Schon seit mehr als 13 Stunden unterwegs, und immer noch 3 Std. bis ins Ziel.



Die alte Burg in Hospental ist das Wahrzeichen der Gemeinde.

Die Sonnen brennt, die Luft ist trocken. Fritz leidet. Auch in Göschenen hat Fritz nichts gegessen sondern nur eine Cola getrunken. Wie Fritz mir schreibt, hat die Cola ihn bis nach Andermatt relativ gut «getragen». Endlich Ankunft in Andermatt. Gezeichnet von den Strapazen geniessen Fritz und Susi beim Bahnhof in Andermatt einen Kaffee. Trotz der Schwäche war für sie klar: «Wir marschieren weiter.» 15:30 Uhr Abmarsch in Andermatt in Richtung Hospental. Der Koffein im Kaffee haben Fritz und Susi wieder auf die Beine gebracht. Es ist inzwischen 16:30 Uhr geworden und wir treffen in Hospental ein. Hier eine ganz kurze Pause. Das Wetter wechselt ständig. Es weht ein starker Wind. Die Sonne wird von vorüberziehenden Wolken verdeckt und sofort wird es spürbar kühler. Fritz und Susi haben bis zu diesem Zeitpunkt immer noch nichts gegessen. Ab Hospental sind es immer noch drei Stunden bis zum Gotthard-Hospiz. Die Strapazen von den vergangenen Stunden hinterlassen langsam aber sicher ihre Spuren. Beim letzten Halt passierte es. Susi bekam einen kleinen Schwächeanfall. Sie musste sich kurz hinlegen. PowerGel und Arnikatropfen halfen ihr,

dass sie sich relativ rasch erholen konnte. Das gleiche Schicksal passierte Fritz bei der letzten grossen Steigung in Richtung Gotthard-Hospiz. In dieser Steigung brach er völlig ein. Zusätzlich spürte er Magenprobleme, wie er mir schreibt. Weiter schreibt er: «Ich wusste es, es ist alles hausgemacht!»! Trotz den brutalen Erfahrungen haben es die beiden bis ins Ziel geschafft. Weiter schreiben sie mir: «Auf jeden Fall war es ein unvergessliches Erlebnis wir sind beide ins Ziel gekommen, und nur das zählt. Wir haben noch nie so viele hilfsbereite Leute in einer Gruppe gesehen wie am Gotthardmarsch. Zum Glück ist nichts schlimmeres passiert». Dass nichts schlimmeres passiert ist, ist auch dank der grossen Erfahrung im Wandern, die die Beiden ausweisen können. Fritz schreibt mir, dass er zusammen mit Susi im Schnitt pro Jahr zirka 2000 Kilometer zurück legt. Für mich persönlich eigentlich unerklärlich, dass den beiden am ersten Gotthardmarsch solche Anfängerfehler unterlaufen sind.

Für viele Menschen ist das Wandern eine Art, sich selbst zu finden und mit sich und der Natur eins zu werden. Wo, wenn nicht zwischen Bergen, Seen, Wiesen und Wäldern,



Nach fast 15 Stunden Marschzeit ist es nicht mehr so einfach einen klaren Blick zu bewahren, und die Gedanken richtig einzuordnen.

könnte man besser abschalten? Während manche in langen Wanderungen sich selbst suchen, entdecken andere dabei auch ihren sportlichen Ehrgeiz.

Interview mit Newcomerin Alexandra

Wie hast du die Nacht vor dem Gotthardmarsch erlebt?

Alexandra: Um 20 Uhr ging ich ins Bett und konnte trotz Nervosität erstaunlicherweise sehr schnell einschlafen. Mein Schlaf war wie gewohnt tief und fest, bis dann um Mitternacht der Wecker klingelte. Voller Motivation begab ich mich dann Richtung Badezimmer, um mich allmählich auf einen intensiven Tag vorzubereiten. Nach einem reichhaltigen «Mitternachtsfrühstück» wurde es dann langsam Zeit aufzubrechen. Die Spannung ist dann von Minute zu Minute angestiegen.

Wie war deine persönliche Stimmung morgens um 3 Uhr am Start?

Alexandra: Einfach herrlich! So viele aufgestellte und motivierte Leute früh morgens anzutreffen, das war schon sehr eindrücklich.

Fast drei Stunden lang Marsch mitten in der Nacht, wie hast du dich gefühlt?

Alexandra: Von Seelisberg hinunter nach Bauen war für mich persönlich ziemlich anstrengend. Da es vorgängig noch regnete, war alles nass, und ich musste mich dann sehr stark darauf konzent-

rieren, keinen Fehltritt zu machen, um auszurutschen. Von Bauen nach Seedorf konnte ich dann wieder sehr entspannt laufen und die nächtlichen Wahrnehmungen sowie die Ruhe der Natur genießen. (So ruhig war es jedoch auch nicht, da alle noch in Topform waren, und es wurde noch viel untereinander ausgetauscht.)

Marschieren von der Dunkelheit in den Tag. War das etwas Spezielles für dich?

Alexandra: Ja, definitiv, es war herrlich mitzuerleben, wie die Berge von der Sonne beleuchtet wurden und die Vögel uns mit ihrem Gesang begrüßten.

Morgens um 6.15 Uhr in Attinghausen. Das Sportlerfrühstück. Wie wars?

Alexandra: Mmmh, so fein – auf ein «währschaftes» Sandwich hatte ich mich gefreut.

Hattest du mit dem Marschtempo kein Problem?

Alexandra: Das Marschtempo war für mich optimal. Da ich an den vier Trainingsmärschen teilgenommen hatte, konnte ich mich gut auf das Tempo einstellen.

Wie hast du die Zeit beim Wandern mental verarbeitet? Zum Beispiel neue Ideensuche usw.?

Alexandra: Ich habe die Zeit schon für mich genutzt, um das eine oder andere intensiver zu überdenken und zu analysieren. Einfach wieder einmal bewusst die Natur genießen und viele Gespräche mit ande-

ren Teilnehmern zu führen, das hat mich mental gestärkt.

Hattest du während des Marschs eine spezielle Reaktion am Körper festgestellt?

Alexandra: Ich hatte irgendwann das Gefühl, dass ich einfach nur noch marschiert bin, so als wäre ich in Trance – dies war ein schönes Körpergefühl, und es ging mir dabei sehr gut. Kurz vor dem Ziel kam dann die Ermüdung, denn ich hatte Muskelkrämpfe in den Beinen. Aber das darf ja nach 70 Kilometern auch sein.

Warst du mental in einem Tiefpunkt?

Alexandra: Nein, das musste ich zum Glück nicht erleben. Ich war mental sehr gut vorbereitet.

Hatte dein Körper keine Probleme mit der aussergewöhnlichen Ernährung? Was hast du gegessen?

Alexandra: Nein, das war absolut kein Problem. Ich habe abwechselungsweise und regelmässig Sandwiches, Früchte, Nüsse und Mars geessen. Hinzu kamen noch die gesponserten Stärkungen. Das war anscheinend für meinen Körper richtig, denn ich hatte zum Glück auch keinen Hungerast.

Was war der erste Gotthardmarsch für dich? Eine positive Erfahrung, Herausforderung oder Tortur?

Alexandra: Es war für mich ein unglaubliches und unbeschreibliches Gefühl – ich hatte mein Ziel



Mein Team hat es geschafft: Vordere Reihe von links: Erika, Melanie, Alexandra und Kari. Hintere Reihe von links: Rösli, Rita und Hanspeter.

erreicht. Natürlich war es für mich eine grosse Herausforderung, vor allem aus gesundheitlichen Gründen.

Wie hattest du dich nach 48 Stunden gefühlt?

Alexandra: Überglücklich, stolz und sehr zufrieden.

Hast du mit Melanie am Gotthardmarsch sonst noch etwas Aussergewöhnliches erlebt?

Alexandra: Es war einfach ein unbeschreibliches Gefühl, als wir uns nach 17 Stunden umarmen und gratulieren konnten. Wir haben es gemeinsam geschafft!



Wandermarathon

Idee wird erfolgreich umgesetzt

Der Sankt Gotthard ist viel mehr als nur ein Pass oder Tunnel. Er ist der mythische Gründungsort der Schweiz. Der Fels, auf dem die Nation ruht. Der Sankt Gotthard ist ein Berg mit Geschichte und Mythos. Seit Jahrhunderten hat er die nationale Identität geprägt. 2016 steht er einmal mehr im Brennpunkt.

Der Gotthard war schon immer ein spezieller Ort: kontinentale Wasser- und Klimascheide, Quellgebiet von vier europäischen Strömen (Rhein, Gotthardreuss, Ticino und Rhone). Vor allem aber laufen hier die vier Hauptalpenkämme zusammen. Der Alpenhauptkamm stellt den im Schnitt höchsten Gipfelkamm und die Hauptwas-

serscheide in den Alpen dar und verläuft in den Ostalpen grob von West nach Ost. Gebiete südlich davon entwässern zum Po, zur Drau und zur Mur, nördlich davon zu Rhone, Rhein und nach Norden zur Donau. In einigen Fällen wie zum Beispiel bei Föhn, wirkt der Alpenhauptkamm auch als Wetter-scheide.

Diese topografische Einmaligkeit hatte und hat weit reichende Folgen: Die ideale Eignung für den Verkehr führte dazu, dass sich die Schweiz als Pass-Staat bilden und halten konnte.

Der Gotthard ist so letztlich Kern und Entstehungsgrund des Landes und prägt bis heute zu einem erheblichen Teil das Selbstver-

ständnis der Schweiz, ihre Rolle in Europa, ihre Politik und nationale Identität. Dem Gotthard kommt deshalb eine enorme identitätsstiftende Bedeutung zu: Er ist der Symbolfelsen der Schweiz, Orientierungspunkt und sinnstiftende Kraft. Immer wieder und bis heute orientiert sich die Schweiz am Gotthard. Er ist ein Schweizer Mythos.

Auf den Spuren von Goethe

Früher gab es nur den alten Landweg über Seelisberg oder Morschach, um von Norden her durch den Kanton Uri ins südliche Nachbarland Italien zu gelangen. Die übrigen Reisenden mussten das Schiff benützen.

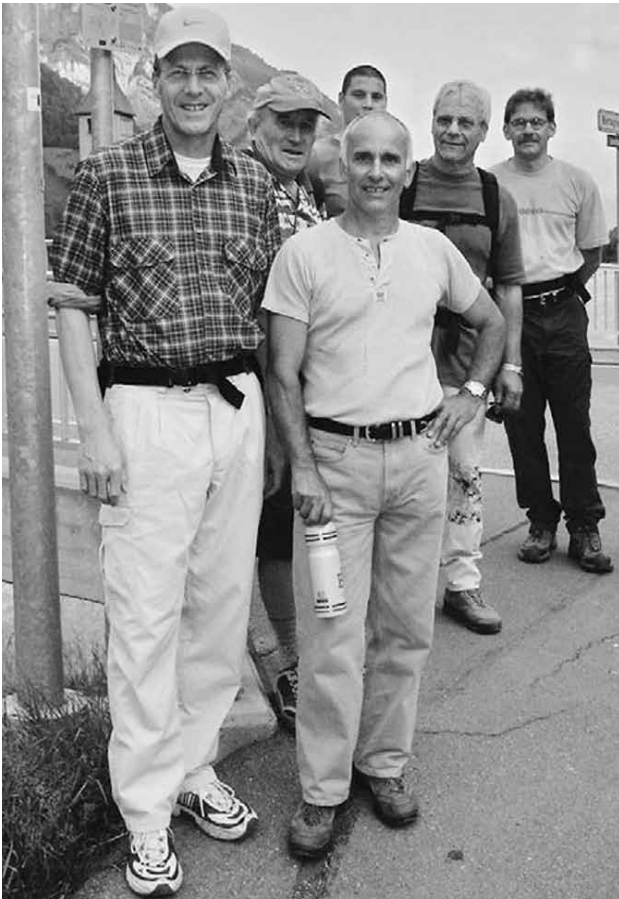
Nicht nur Feldherren und Kaufleute benutzten diesen Weg, auch berühmte Dichter wie etwa Johann Wolfgang von Goethe wanderten auf dem alten Gotthardweg durch den Kanton Uri. Was heute mit dem Auto oder der Eisenbahn in einer guten halben Stunde möglich ist, dauerte früher mehr als einen Tag.

Eine erfolgreiche Idee

Im Frühling 2002 hatte Paul Dubacher die Idee, einen Wandermarathon von Seelisberg zum Gotthardhospiz durchzuführen. Der Wandermarathon soll so konzipiert sein, dass Teilstrecken absolviert werden können. Das heisst, dass Wanderbegeisterte die Möglichkeit haben, einen Teil des Wandermarathons oder nur den Rest der Strecke zu marschieren. Parallel dazu soll eine Gruppe von Altdorf



Nach 15 Stunden Wandern, und 6 Stunden auf dem Fahrrad, erreichten im Jahr 2003 über 30 Teilnehmerinnen und Teilnehmer das Gotthardhospiz.



Paul Dubacher (links) und Tino Tramonti (mit Trinkflasche) führten die Wandergruppe auf dem alten Gotthardweg - hier in Erstfeld - in 15 Stunden zum Ziel.



Nach dem die gesamte Wegstrecke überwunden war, liessen sich Paul Dubacher und Timo Tramonti (mitte) von Noldi Abplanalp mit Speiss und Trank verwöhnen.

aus mit dem Fahrrad auf das auf 2109 m ü. M. gelegene Gotthardhospiz radeln. «Zuerst haben alle gesagt, da macht niemand mit bei dieser verrückten Idee», erinnert sich Paul Dubacher. Paul Dubacher, damals Landrat aus Seedorf im Kanton Uri, hatte zusammen mit der Interessengemeinschaft Tourismus Uri zu einer Wanderung aufgerufen. Die Wanderung soll auf dem alten Gotthardweg von Seelisberg aus durchs ganze

Reusstal bis zum Gotthardhospiz führen. Bei der ersten Durchführung des Wandermarathons waren lediglich 10 Teilnehmer daran interessiert, erinnert sich Paul Dubacher.

Die zweite Auflage

Christoph Näpflin schreibt im «Urner Wochenblatt» in der Ausgabe vom Samstag, 14. Juni 2003: «Urner Aktion zum längsten Tag. Mit dem Titel: Aus eigener Kraft zum

Gotthard. Zum «UNO-Jahr des Süsswassers» wandern und biken am längsten Tag des Jahres, am Samstag, 21. Juni 2003, Urner Politikerinnen und Politiker von Seelisberg beziehungsweise Altdorf bis zum Wasserschloss von Europa, dem Gotthardpass. Alle sind eingeladen, ein Teilstück oder den ganzen Weg mitzulaufen oder mitzufahren. Mit dieser Aktion soll wieder einmal auf die Bedeutung des Kantons Uri aufmerksam ge-

macht werden.» Weiter schreibt er: «Die Wanderung ist als Stafette organisiert. So ist es möglich, einzelne Teilstücke oder den ganzen Urner Marathon mitzumachen. Auf der rund 70 Kilometer langen Strecke werden zirka 2000 Höhenmeter überwunden. Politische Vertreter der einzelnen Gemeinden führen die Wandergruppe jeweils bis zur nächsten Gemeindegrenze an und übergeben dann an die Kolleginnen und Kollegen der nachfolgenden Gemeinde. Vereine, Gruppen, Familien und Einzelpersonen können sich anschliessen.»

Wandern oder Velofahren

Am 21. Juni 2003 war es dann so weit. Landrat Toni Achermann startete mit einer zwölfköpfigen Wandergruppe frühmorgens um 3 Uhr auf dem Tanzplatz in Seelisberg zur zweiten Auflage des Urner Marathons. Toni Achermann führte die Wandergruppe auf dem «Weg der Schweiz» über Bauen nach Seedorf.

Für Paul Dubacher aus Seedorf und Tino Tramonti, Präsident von Seelisberg Tourismus, war dies zusammen mit weiteren Wanderteilnehmern der Start zu einer gut 15-stündigen Wanderung durch den ganzen Kanton.

Noldi Abplanalp, Hotelier auf dem Gotthardhospiz, liess es sich nicht nehmen, auf der Startetappe von Seelisberg nach Seedorf selber mitzumarschieren. Ab Seedorf führte Landrat Paul Dubacher die Gruppe der Reuss entlang nach Erstfeld und weiter, nach Möglich-

12

TEILNEHMER

trafen sich frühmorgens um 3 Uhr in Seelisberg zum zweiten Wandermarathon.

15

STUNDEN

lang war damals die Wandergruppe von Seelisberg bis zum Gotthardpass unterwegs.

30

WANDERFREUNDE

trafen sich beim zweiten Wandermarathon auf dem Gotthardhospiz.

6

STUNDEN

lang waren die Velofahrer von Altdorf bis zum Gotthardpass unterwegs.

keit dem Trassee des alten Gotthardweges folgend, über Gurtnellen nach Göschenen. Kurz vor 16 Uhr erreichte die immer grösser werdende Wandergruppe Andermatt.

Der höchste Urner an der Spitze

Der neu gewählte Urner Landratspräsident Paul Bennet aus Andermatt führte die nunmehr gegen 30 Personen zählende Wandergruppe zusammen mit Regierungsrat Oskar Epp und Esther Imhasly vom Verkehrsbüro Andermatt auf den letzten Wanderkilometern auf den 2109 Meter über Meer gelegenen Gotthardpass.

Nach gut 15 Stunden und über 70 Wanderkilometern erreichte die gut gelaunte Wandergruppe kurz nach 18.30 Uhr das Gotthardhospiz. Empfangen wurde sie von der Gruppe der Radfahrer, welche am Mittag unter der Leitung von Landrat Felix Muheim beim Telldenkmal in Altdorf gestartet und ebenfalls durch den ganzen Kanton bis auf den Gotthardpass gefahren war. Die Radfahrer hatten die Strecke von Altdorf zum Gotthard mit einem Zwischenhalt in Andermatt in weniger als 6 Stunden hinter sich gebracht.

Fröhlicher Ausklang beim Risotto

Noldi Abplanalp hat alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem Risottoplausch eingeladen und war auch für den Gipfelwein besorgt. In gesprächiger und angeregter Stimmung wurden die Erlebnisse des längsten Tages in Uri gefeiert. Alle waren sich einig,

Herzlichen Dank

Einen speziellen Dank geht an Stefan Arnold, Redaktor Urner Wochenblatt, für das Bild- und Textmaterial.



Im 2005 nahmen bereits 50 Personen am Wandermarathon teil. Rund 30 der Teilnehmer waren am frühen Morgen in Seelisberg gestartet. Zum ersten Mal wurde der Begriff Gotthard-Marsch verwendet.



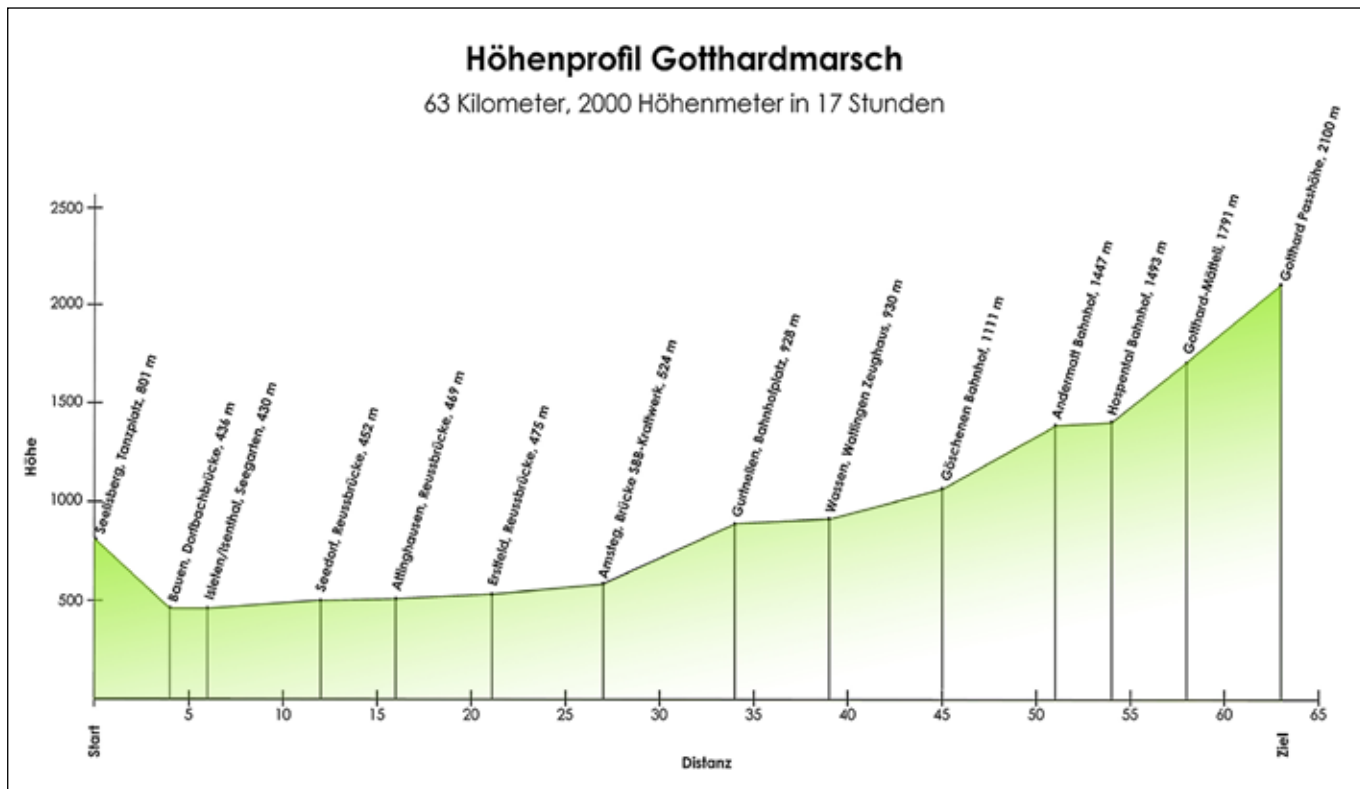
Seit 2004 führt Paul Dubacher jeweils die ganze Wandergruppe vom Tanzplatz in Seelisberg bis zum Gotthardpass.

dass es trotz der grossen Anstrengungen ein sehr schöner Tag war. Zum Abschluss des Tages führte Pedro Galliker aus Andermatt auf humorvolle Weise durch seine Ausstellung «Mikrowelt im Wassertropfen» zum «UNO-Jahr des Wassers».

Der «neue» Gotthardmarsch

Die Idee Urner Marathon wurde von Paul Dubacher erfolgreich in die Praxis umgesetzt. Gemäss Recherchen tauchte der Begriff Gotthardmarsch erstmals 2005 auf. Vorher wurde der Gotthardmarsch Urner Marathon genannt.

Ab 2005 stieg die Teilnehmerzahl kontinuierlich an. In den vergangenen Jahren nahmen bis zu 80 Wan-



derinnen und Wanderer am Gotthardmarsch teil. Hingegen nahm die Zahl der Politikerinnen und Politiker am Gotthardmarsch von Jahr zu Jahr ab. Vielleicht sind sie

im 21. Jahrhundert den Doppelbelastungen gar nicht mehr gewachsen? Auf jeden Fall würde es ihnen gut tun, die eigenen Grenzen am Körper auszuloten.

Die Zeit läuft und läuft. Geändert hat sich in dieser Zeit sehr viel. Das Material ist besser geworden als noch vor 14 Jahren. Die Pharmaindustrie investiert Milliarden von Franken in die Forschung. Eine Pille für das Problem, eine andere für die Nebenwirkungen. Es ist ein Teufelskreis. Selbst Hausärzte, die den Weg ohne Widerstand wählen, verschreiben den Patienten nur noch Medikamente. An Ende der Spirale locken Millionen von Franken an Gewinnen und Boni. Wer nicht genug stark und selbstsicher ist, der hat es schwer, aus diesem Teufelskreis herauszukommen.

70 Kilometer, 2000 Höhenmeter: Der Gotthardmarsch ist auch nach 14 Jahren kein Katzensprung. Der Wandermarathon findet jedes Jahr am Samstag vor der Sonnenwende statt. Bereits einige Male hat der Marsch am längsten Tag des Jahres stattgefunden oder wie vor drei Jahren bei der Vollmondnacht. Der Gotthardmarsch ist

Die Gotthardmarschtabelle

Bustransfer Altdorf Telldenkmal – Seelisberg, Altdorf ab	2.00 Uhr	458 m ü.M.
Seelisberg, Tanzplatz: Abmarsch	2.40 Uhr	801 m ü.M.
Bauen, Dorfbachbrücke	3.40 Uhr	436 m ü.M.
Isleten/Isentahl, Seegarten	4.20 Uhr	430 m ü.M.
Seedorf, Reussbrücke	5.30 Uhr	452 m ü.M.
Altinghausen, Reussbrücke (Rast 6.15 – 6.30 Uhr)	6.30 Uhr	469 m ü.M.
Erstfeld, Reussbrücke	7.45 Uhr	475 m ü.M.
Amsteg, Brücke SBB-Kraftwerk (Rast 9.15 – 9.30 Uhr)	9.30 Uhr	524 m ü.M.
Gurtellen, Bahnhofplatz (Rast 11.00 – 11.15 Uhr)	11.15 Uhr	928 m ü.M.
Wassen, Wättingen Zeughaus	12.45 Uhr	930 m ü.M.
Göschenen, Bahnhof (Rast 13.30 – 13.45 Uhr)	13.45 Uhr	1111 m ü.M.
Andermatt, Bahnhof (Rast 15.15 – 15.30 Uhr)	15.30 Uhr	1447 m ü.M.
Hospental, Bahnhof	16.30 Uhr	1493 m ü.M.
Gotthard-Mätteli (Rast 17.30 – 17.45 Uhr)	17.45 Uhr	1791 m ü.M.
Gotthardpass	18.50 Uhr	2100 m ü.M.
Abschluss im Gotthard-Hospiz	19.15 Uhr	2100 m ü.M.
Bustransfer nach Altdorf, Gotthardpass ab	20.45 Uhr	2100 m ü.M.
(Massage und Samariterbetreuung im Gotthardhospiz)		



Der Gotthardmarsch ist für jung und alt. In den letzten Jahren waren jeweils bis zu 80 Teilnehmer am Gotthardmarsch.

wohl die härteste Konditionsprüfung im Kanton Uri. Wer gerne längere Wanderungen unternimmt, die Natur liebt und sich auch sonst sportlich regelmässig fit hält, sollte unbedingt einmal mitmachen. Die ambitionierten Wanderer oder Sportler waren schon mehrmals am Wandermarathon.

Immer wieder bilden sich am Gotthardmarsch interessante Gruppen, bei denen interessante Gespräche und Diskussionen stattfinden. Diese Gespräche sind es, die die Wanderinnen und Wanderer körperlich oder auch mental zu Höchstleistungen anspornen. Nicht zu vergessen sind die schönen Bilder in Sachen moralische Unterstützung durch die Angehörigen und Bekannten. Auch sie geben Mut zum Weitermarschieren und Durchhalten.

Damit ein solcher grosser Anlass überhaupt durchgeführt werden kann, braucht es eine Vielzahl von Helferinnen und Helfern. Paul Du-



«Zuerst haben viele gesagt, da macht niemand mit, bei der verrückten Idee Wandermarathon.»

Paul Dubacher

bacher kann dabei auf seine grosse Erfahrung und auf die vielen freiwilligen Helfer zählen. Die verschiedenen Verpflegungsstände am Gotthardmarsch werden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ebenso geschätzt wie die verschiedenen Beilagen der Sponsoren in Form von Getränken oder Festnahrung. Auch dem Bundesamt für Strassen (astra) gehört ein spezieller Dank. Sie sind es, die den Verkehr in der Schöllenen so regeln, dass wir die Strasse trotz Massenverkehr ohne Probleme überqueren dürfen.

«Wenn ich gesund bleibe, findet am Samstag, 17. Juni 2017, bereits der 15. Gotthardmarsch statt, worauf ich mich und wohl viele der Teilnehmer auch bereits heute schon freue», erklärte Paul Dubacher auf dem Gotthardhospiz.