

*Allan Witt har deltaget i Swiss Alpine marathondløb, og det er der kommet denne beretning ud af.*

Efter nogle marathondløb af den mere traditionelle slags, mente jeg at tiden var inde til at prøve kræfter med Swiss Alpine i de schweiziske alper. Løbet er lidt kult i marathondkredse, så det måtte jeg prøve. Efter at have deltaget i løbet, mener jeg ikke at man strengt isoleret set kan tale om et marathond-”løb”. Måske mere et adventure race på marathondstancen, men døm selv:

Om torsdagen fløj jeg sammen med min kone og 6-årige datter til Zürich. Efter ankomst i Zürich lufthavn gik det med tog til Landquart, hvorefter vi skiftede til ”bjergbanen”, der tog os til Davos Platz. Togdriften i Schweiz er lige så præcis som deres ure, og togbilletterne til både mig selv og resten af familien, blev bestilt samtidig med tilmeldingen til løbet og blev modtaget med posten sammen med deltagerbeviset. Nemt og effektivt.



Jeg havde booket hotel lidt over et år i forvejen, og vi boede på Hotel Alpina: <http://www.alpina-davos.ch/>. Et hyggeligt, lille hotel med en helt speciel og hyggelig atmosfære. Det mindede lidt om en dansk spejderhytte, bare meget større og noget mere smagfuldt indrettet. Rigtig schweizisk byggestil med træ over det hele.

Om morgenen var der den lækreste morgenmad, og man kunne dufte den hjemmebryggede kaffe så snart man kom ud fra sit værelse.



Davos er simpelthen som en landsby taget ud af en jernbanemodel. Når man går nede i byen om morgenen (der er kun én hovedgade!), bliver der pænt hilst godmorgen af byens indbyggere. Og når butikkerne holder siesta mellem kl.12 og 14, sætter eksempelvis boghandleren lige fem kurve blandede bøger ud. Så kan man smide EUR 5,- i en kasse og selv vælge sin bog, hvis man mangler lidt læsestof. Det var næppe sket på strøget eller Nørrebro!

Fredagen gik med nummerafhentning, minimarathon for datteren og lidt sightseeing, hvor vi bl.a. tog tovvbanen til Jakobshorn.

Der er et fantastisk vue ud over Davos, og det var samtidig også et godt forvarsel om det terræn der skulle løbes i dagen efter.



Og for sådan en som mig, der aldrig har været på skiferie, var det ret nyt at gå rundt i shorts i sneen, mens solen skinnede fra en næsten skyfri himmel og datteren lavede snebolde





Lørdag var så løbsdag. Man tager et specialtog ud til startområdet i Bergün. Toget samler løbere op på forskellige stationer undervejs, og bor man i Davos, kan det anbefales at stige på toget i Davos Dorf. Davos Dorf ligger i den ene ende af Davos og Davos Platz i den anden. Jeg steg selv på i Davos Platz og var meget heldig med at få en af de sidste siddepladser. Ellers skal man stå op den time det tager at komme til Bergün, og man har så rigeligt andet at bruge kæfterne på den dag.



(Foto: Tor Rønnow)

Vel ankommet til Bergün er der ca. 1½ time til starten går, så kan man jo passende bruge tiden til at smøre sig ind i solcreme, få drukket lidt og aflevere sit tøj.

Så går starten, og det starter med at gå opad!



(Foto: Tor Rønnow)

Stemningen er høj og "slangen" bugter sig gennem det grønne landskab



(Foto: Tor Rønnow)

Fra startstregen og de første ca. 11 km er der en total stigning på ca. 800m. Mange steder med relative flade strækninger, men man er ikke i tvivl om, at man er på vej opad.



(Foto: Tor Rønnow)



Man starter med at løbe ud af byen,  
hvorefter ruten svinger tilbage og igen går igennem Bergün



(Foto: Tor Rønnow)

Efter ca. 11,5 km svinger ruten til venstre,  
og det går betragteligt stejlere opad, og stien  
snævrer ind, så man løber/går/lunter i  
gåsegang på de til tider smalle stier



(Foto: Tor Rønnow)

Men i denne kulisse er det heldigvis nemt at glemme, hvor hårdt det til tider er



(Foto: Tor Rønnow)



Hvis nogle skulle være i tvivl, er vi på vej..... opad

På blot 3,8 km stiger det ca. 600 meter og det begynder at tynde kraftigt ud i bevoksningen, landskabet ændrer sig og temperaturen falder markant



(Foto: Tor Rønnow)

I ca. 2600 meters højde, er man ved Keschhütte og den tynde luft kan tydeligt mærkes. Her bliver man faktisk også "tilset" af en læge, der lige siger hej og ser en i øjnene, for at sikre sig at man er klar til at fortsætte strabadserne

Så går det jævnt nedad, hvor det falder ca. 2-300 meter over de næste ca. 5 km.



(Foto: Tor Rønnow)



(Foto: Tor Rønnow)



(Foto: Tor Rønnow)



Et billede siger mere end tusind ord



(Foto: Tor Rønnow)

Bedst som man lige havde fået pusten igen, så er det opad ca. 400 m over de næste 2km



(Foto: Tor Rønnow)



(Foto: Tor Rønnow)

Man behøver bare at vende sig og kikke ned, hvis man skulle være i tvivl om, hvorfor man synes det går lidt trægt med tempoet



Ruten krydser adskillige steder med sne - en noget anderledes oplevelse på et marathon

Efter at have passeret rutens højeste punkt Scalettapass (i haglbyger og 2 graders "varme") går det nedad - stejlt nedad!



(Foto:Tor Rønnow)

På de stejleste steder var turen ned for mit vedkommende næsten lige dele lettelse og angst. Glæde over at det gik nedad, men samtidig dyb koncentration for ikke at falde eller glide på de smalle stier med mange løse sten og porøst underlag. Samtidig var jeg dybt imponeret over de lokale der nærmest bogstaveligt talt blæste forbi mig i et imponerende og skrækindjagende tempo, som om det var en almindelig skovsti de løb på



(Foto:Tor Rønnow)



(Foto:Tor Rønnow)

Og efter at have hoppet fra sten til sten for at krydse adskillige bække af smeltevand på vej nedad, bliver ruten mere menneskelig og flader ud nede i dalen mod mål



(Foto:Tor Rønnow)

Der er endda overskud til et lille smil til ære for fotografen





De sidste ca. 13 km mod mål flader det mere og mere ud, og der er kun enkelte, små, jævne stigninger. Vegetationen vender tilbage og det bliver noget varmere, bortset fra en forholdsvis kraftig modvind af luft der bliver presset gennem dalen

Afsted det går og man kan tydeligt mærke at luften er blevet "fed" igen og musklerne får mere ilt at arbejde med



(Foto: Tor Rønnow)



(Foto: Tor Rønnow)

Men bedst som man synes, at det her er da fedt nok, og man begynder at regne på en forventet sluttid, har arrangørerne en lille overraskelse i baghånden: Vi skal opad igen!

Den lille bakke er dog hurtigt besejret, og det sidste af ruten frem mod mål foregår primært i skoven.



(Foto: Tor Rønnow)



(Foto: Tor Rønnow)



Det er også lidt af en oplevelse at løbe af de snoede skovstier. På den ene side har man fornemmelsen af at føle sig næsten alene i den tyste skov, og samtidig kommer lyden af stævnespeakeren i målområdet tættere og tættere på

Endelig asfalt!



(Foto:Tor Rønnow)



(Foto:Tor Rønnow)

Så er det hele ved at være forbi. Ind på stadion i midten af byen, hvor der venter medalje, kindkys og kold øl forude



De sidste meter forceres





Sjældent har en øl smagt så godt!



Sluttiden på 6:19 er ikke noget at prale af, men jeg er en kæmpe, kæmpe oplevelse rigere! Der var 3-4 steder på ruten, hvor jeg simpelthen trak ind til siden, for at nyde det storslåede landskab.

Der var - i sagens natur - meget begrænset med tilskuere på ruten, men dem man mødte, var entusiastiske og indlevende. Og havde de ikke lige en koklokke eller en skralde ved hånden, blev der klappet og råbt: "Hop, hop, hop".

Dagen før og dagen efter løbet, var det meget varmt med sol fra en skyfri himmel. Men vejret på selve løbsdagen var stort set perfekt. Efter at være startet i solskin begyndte det efterhånden at trække sammen og småregne ca. en time, og der var også den omtalte haglbyge på Scaletapass, men ellers holdt det tørt. Der var temmelig koldt på de højeste steder på ruten, men hellere det end at blive stegt gennem en hel dag.

Jeg har fået lov til at "låne" nogle billeder fra Tor Rønnows tur til Swiss Alpine i 2008, så vejret passer ikke helt med virkeligheden i 2009, men ruten var den samme og uden billeder er det stort set umuligt at beskrive landskabet og den oplevelse det er. Se hele Tors løbsberetning her:  
[http://www.temperance.dk/blog/stories/Swiss\\_2008.htm](http://www.temperance.dk/blog/stories/Swiss_2008.htm)

Prisniveauet i Davos er ca. 10-15% billigere end i DK. Vi (to voksne og et barn) kunne spise aftensmad incl. drikkevarer på restaurant for ca. kr. 350.-. Overraskende nok var restauranten på Hotel Belvedere billigere end nede i selve byen. Overraskende fordi det er et meget elegant 5-stjernet hotel, der bl.a. netop havde haft Brad Pitt på gæstelisten, og i øvrigt lagde faciliteter til Ferrariklubbens årlige generalforsamling, mens vi var i byen





Dagen efter marathonløbet tog vi i svømmehallen i Davos. Det er nu ikke så meget en svømmehal, som det er et kæmpe wellness anlæg. Der er et almindeligt 25m bassin med vipper, et mindre bassin samt et decideret børnebassin.



Desuden er der et bassin der er både indenfor og udenfor. Man går ned i bassinet inde i svømmehallen, hvorefter man dykker under et plasticforhæng...

...og vips – så er man udenfor i et opvarmet bassin med indbygget vandmassage. Ikke dårligt efter gårsdagens prøvelser.



Der er liggestole, hvor man kan slappe af, nyde den rene luft og sole sig. Og hvilken kulisse!



Det koster under kr. 100,- pr. person for hele dagen, og skulle man blive sulten, er der et lille cafeteria med det sædvanlige udvalg af diverse drikkevarer, sandwich und Pommes mit alles. Ikke det dårligste sted at restituere!

Sidst, men ikke mindst, er der også en kæmpe vanddrutchebane til børn og barnlig sjæle. Den hedder "The black hole" og en tur illustrerer hvorfor. Den er ganske lang og hurtig, og det første stykke er helt almindeligt. Herefter er røret er malet helt sort, og det går virkeligt stærkt nedad i komplet mørke, mens man bliver slynget rundt i svingene.



Det var en perfekt afslutning på en super tur. Selve løbet var en fantastisk oplevelse og de fem dage vi var der, var ren balsam for sjælen. Smuk natur, roligt tempo og flinke mennesker overalt. Men det er ikke et løb, hvor man skal satse på ny PR. Normalt løber jeg et marathon på under fire timer, men her var min halvmaraton split på ca. 3:28, og mine knæskaller var brændende varme over et døgn efter prøvelsen. Til gengæld bliver der der sat rigeligt ind på oplevelseskontoen.

Løbet er på alle måder et fremragende løb. Det er meget velorganiseret og hele byen bakker op omkring begivenheden både før og efter løbet. I lang tid inden afviklingen af løbet arbejdes der på, at gøre stierne på ruten farbare, og der bliver bl.a. lagt flade sten ud i de sumpede smeltevandsområder, så man kan hoppe fra sten til sten. Også depoterne er virkeligt gode. Foruden det sædvanlige udbud af vand, bananer, cola, energidrik osv., var der bl.a. varm te og suppe på depotet i Scalettapass i 2600 meters højde. Som noget nyt for mig på marathondepoter, var der også mulighed for at få panodiler på de sidste tre depoter, hvis man skulle have smerter ud over den "normale" ømhed sådan en løbetur giver.

Jeg håber min beretning har givet inspiration at prøve kræfter med et anderledes, men helt unikt og smukt marathondløb.

Med venlig hilsen  
Allan Witt  
CPHFR-I