

Madeira – Calheta Trailrun – Ein Erlebnis der besonderen Art!

Ein Bericht von Werner Weber

11.06.2022



Der Urlaub war zwar ohne Lauf geplant, aber irgendwie findet der motivierte Läufer oft was Interessantes, um sich zu betätigen. In meinem Fall war es der Calheta Trailrun, der wie sich herausstellte eigentlich nur für die portugiesischen Läufer gedacht war.

So konnte ich mich auch nicht offiziell nachmelden, habe aber vom Organisator die Freigabe erhalten mitlaufen zu dürfen, „on your own risk“ also auf eigene Verantwortung. Normal besteht beim Laufen kein großes Risiko, dachte ich noch bei mir, der Lauf hatte dann doch seine, ich nenn es mal Spezialitäten.

Pünktlich um 8:00 werden die knapp 90 Starter auf der Hauptstraße losgeschickt. 27 KM und gut 1600 HM rauf und runter stehen uns bevor, ohne jedes Bergtraining, bedarf es etwas vom naiven Optimismus. Vorab, der Muskelkater vom Runterlaufen war danach verheerend und wohl verdient, auch kaum überraschend.

Schon nach 400 Metern biegt das Feld auf das Strand Steingeröll ab, ich denke das kann nicht wahr sein. Doch, der Hammer kommt nicht am Ende, sondern nach wenigen Minuten. Wir müssen uns um einen Felsen herum auf den wackeligen Steinen erstmal zum eigentlichen Pfad knapp einen Kilometer vorarbeiten. Dort angekommen geht es auf einem atemberaubenden (doppelt gemeint) steilen Pfad von der Meereshöhe erstmal gut 400 HM nach oben.

Begleitet von vielen Schildern, Fähnchen und sehr freundlichen Helfern erreicht das Feld bei KM 6 die erste Kontroll- und Getränkestelle am obersten Ende von Calheta. Danach geht es direkt in den Lorbeerwald und an Levadas (den Wasserkanälen auf Madeira) vorbei, steil den Berg hinauf bis auf knapp 1300 HM. Das Feld hat sich ordentlich auseinandergezogen und bei der Getränkestation bei KM 12 freut man/frau sich über jeden Ankommenden.

Jetzt geht es auf die bekannten und normal touristisch überfüllten Levada-Strecken um Rabacal, heute überwiegend komplett leer. Am Ende werden wir durch einen langen Tunnel bei KM 19 wieder auf die Südseite der Insel geführt. Die Strecke ist so abwechslungsreich,

dass der nicht „Madeirer“ nicht aus dem Staunen kommt, für meine einheimischen Mitläufer scheint das alles nichts Besonderes zu sein. 😊

Dann geht es den Berg hinab zuerst steil über steinige Wege, weiter idyllisch an einer schattigen Levada entlang und ab KM 21 auf eine sandige Mountainbike-Strecke.

Hier gibt es begab kein Bremsen oder Anhalten, sondern nur Gleiten, eine weitere neue Trail Erfahrung für mich. Oben in Calheta zurück, laufen wir teilweise durch private Grundstücke und Gärten, alles bestens beschildert und sehr individuell.

Bei KM 26 sind wir in einer Gluthitze am Strand zurück und das Ziel ist bei KM27 an einem der wenigen Sandstrände auf Madeira erreicht. Überglücklich, zufrieden und beeindruckt erhalte ich meine Medaille vom netten Helfer.

Fazit: Schwierig hier nicht in Superlative zu verfallen, aber es war definitiv einer meiner schönsten Läufe und auch einer der herausforderndsten. Madeira ist für Trailrunner vermutlich einer der besten Plätze, die es gibt und mit einem Auge schau ich schon auf den Madeira International Ultra Trail (MIUT) der im April stattfindet 😊

Ergebnis (inoffiziell)

77. Werner Weber in 4:15, bei 88 portugiesischen Teilnehmer*innen und zwei die älter als ich waren.

Der Sieger ist in unglaublichen 2:33 über die schwierige Strecke geflogen.

Die Bildergalerie für alle Madeira Fans ist auf der TSV Neustadt Laufftreff Homepage zu finden.



Bildergalerie



Das lokale Organisationsteam bei der letzten Vorbereitung vor dem Organisationsbus.



Pünktlich kurz vor 8 sammelt sich um mich das Feld der einheimischen Läufer.



In Summe starten knapp 90 auf eine erinnerungswürdige Strecke.



Ich bin sehr gespannt was da in den nächsten Stunden auf mich zukommt.
Noch ist es kühl.



Calheta ist eine kleine Hafenstadt im Südwesten von Madeira und Austragungsort des jährlichen Trails. An der Stelle oben sind die ersten 400 Meter gelaufen.



Schon auf dem ersten Kilometer zeigt sich die Einzigartigkeit des Trails, wir müssen fast einen Kilometer über ein heftiges Geröllfeld an der Küste.



Am Ende des steinigen Weges geht es gleich in Serpentin den Hang hinauf. Allerdings nur noch Minuten im Schatten.



Landschaftlich nicht zu überbieten, der ganze Lauf aber auch besonders der Anfang.



Bis KM2 geht es an Kakteen und Gräsern vorbei den steilen Anstieg nach oben.



Der obere Teil von Calheta wird bei KM 3 erreicht.
Die Strecke ist hier gut und einfach zu laufen.



Teilweise kommen wir über extrem steile Treppen nach oben.



Wir laufen gut einen Kilometer durch den Ortsteil, um dann bei KM 5 zur ersten
Getränkestelle zu kommen.



Schon am frühen Morgen sehr gut gelaunt die Bewohner von Calheta.



Die kleine Getränkestation mit elektronischer Zeitnahme und manueller gewissenhafter Kontrolle.



Jetzt geht es in den Lorbeerwald und wir sehen die erste Levada (das natürliche Wassersystem auf Madeira).



Wir gewinnen Höhe und laufen durch herrliche Ginstersträucher.



Die ersten 1200 HM sind geschafft und der Ausblick belohnt die Mühen.



Wir erreichen die Hochebene, auf der es zur Kühlung mächtig windet.



Der Blick auf Calheta zeigt was in gut 2 Stunden für einen Trailrunner möglich ist.



Am Aussichtspunkt angekommen, freut man sich „prinzipiell“ auf die negativen Höhenmetern, die allerdings später für ordentlich Muskelkater bei mir sorgen.



So manche Kuh denkt vermutlich, was für ein verrücktes Lauf-Volk, aber wenigstens die Streckenfahnen spenden Schatten.