



Mein Erlebnis-Wandertagebuch La Gomera im Februar 2024

Bavaria Königsmarsch goes GR132

La Gomera, die Insel mit den vielen Gesichtern und Wandern vs (Trail) Running – wer langsamer ist, hat vielleicht mehr Zeit zum Genießen?

Der GR 132, ein Weitwanderweg, bewandert und belaufen. Berichtet von einem verfressenen, genießenden, koffeinsüchtigen Duracell Bunny, der eben seine Batterien mit lecker Kalorien, Koffein, Genuss, Spaß und auch mal Alkohol auflädt.

Ich liege nach einer guten Woche Urlaub im Februar mit Sonne und konstanten Temperaturen um +28 Grad nun wieder zurück im kalten Deutschland mit Wärmflasche im Bett. Das Nötigste und Wichtigste ausgepackt, gehen mir auch dabei die sonnigen Erinnerungen durch den Kopf. Ich nehme meinen Laptop mit ins Bett und lasse die Finger auf der Tastatur tanzen. Beim Schreiben muss ich grinsen und an Tänzeln mit dem Berg beim Trail Downhill sowie ans Tanzen mit den so feierfreudigen Insulanern am Fasching denken. Alles wild, wo fange ich an, wo höre ich auf?

Vielleicht wie es dazu kam, dass ich mit meiner Freundin Micha für sechs Wandertage auf dieser Insel lande. 2023 nehmen wir wegen der „Iron Lake Challenge Bavaria“ am Bavaria Königsmarsch[®] von Michael Raab teil, eine jährlich stattfindende, absolut tolle 50 km Nachtwanderung um den Starnberger See zum Gedenken an König Ludwig II. Michael organisiert unter www.laufcoaches.com nebst Laufen auch Wandern auf La Gomera, einer Vulkaninsel im Atlantik vor Afrika mit so viel unterschiedlicher Landschaft und Natur, dadurch so vielen Farben und Facetten. Jetzt wünsche ich mir gerade, es so strukturiert und gut einteilen zu können wie Tom, der heute auf marathonundlaenger.de einen so schönen Bericht schrieb und mich dadurch auch inspirierte... oder lasse ich es „einfach“ ungefiltert raus?

Wie ich mit Micha am Heimweg rechne und wir in sechs Tagen (privat um einen Tag erweitert) gute 6.000 Höhenmeter hatten und circa 107 Kilometer. Oder dass ich mit Micha sicher noch lache, weil ich meine Berechnung/Gegenrechnung noch nicht aufgestellt habe und diese wie üblich leicht differiert? Ich komme auf 5.800 Hm und 125 km, als ich mein Tracking zusammenrechne :-)

Letztendlich ist es egal, denn es geht mir nicht (mehr) um höher (Höhenmeter), schneller (Pace) oder weiter (Kilometer), sondern um Meer und intensives Erleben, Spaß und Freude. Um Momente, die mich berühren, Augenblicke, die ich einfange, intensive Begegnungen mit Menschen und Sein in und mit der Natur und im Moment. Nebst bergverliebt bin ich auch leidenschaftliche Schwimmerin und habe (mit Teneriffa) gesamt auch ca. 6,5 km Open Water dort schwimmen dürfen.

Vielleicht fange ich hier an, denn „dieses“ Meer da auf den Kanaren hatte ich auch noch nie. An einem kleinen Strand auf Gomera „Playa del Cabrito“ ganz alleine im Wasser in einer einsamen Bucht. Während ich dort als aktive Pause zwischen zwei Wanderetappen für zwei Kilometer abtauche, ist Micha Gotteseidank bei meinem Rucksack. Denn am Strand tummeln sich Tierchen, die das Essen in meinem Rucksack riechen. Fotos von Krebsen und vor allem massenhaft Geckos kann Micha liefern, die am Strand mein Gepäck bewacht und es verteidigt. Ich bin dann mal meinem Aquaholismus fröhnen und, mmmmmmmhhhhh, es fühlt sich seagastisch für mich an. Von dort nehme ich auch schwarzen Sand mit (Hundekacktüten sind für sooo vieles gut!) und habe schon meine weiße, gefundene Muschel draufgelegt. Sieht gut aus und kommt zu meiner Sammlung aus Steinen, Wurzeln und Sand so von überall her.

Das kühle Meer und Nass, wie erfrischend auch nach einem heißen Wandertag beim Zieleinlauf in einer Bar im Valle Gran Rey, die direkt am Meer liegt und somit einen Wassergang ermöglicht. Bei Sonnenuntergang in Unterwäsche spontan kurz reinzuspringen und erfrischen, das Salz vom Schweiß auf der Haut gegen Meersalz tauschen. In dieser Bar gibt es übrigens ein Kuchenbuffet mit Mohnkuchen, der während des zweinächtigen Aufenthaltes im Valle Gran Rey des Öfteren konsumiert wurde und für Motivation zum Zieleinlauf oder auch als Grundlage und Doping für den Tag zum Frühstück oder an einem Berggipfel geteilt gegen Unterzucker half... der konnte richtig was mit Streusel!

Oder auch beim zweiten Zieleinlauf im Valle Gran Rey, also am nächsten Tag, dann mit Brille und Haube ausgestattet, für einen guten Kilometer dort in den Wellen schwimmend, parallel zum Strand. Am fünften Wandertag, der letzte, welcher eh ein denkwürdiger Tag für mich ist. Wegen meines ersten „Trail Flows“, der mich völlig unerwartet beim Downhill von unten her packt und durch kleine Schritte bis oben in die Mitte über die Füße zurück dann zum Ziel am und direkt ins Meer trägt.

Ich versuche es vielleicht einfach tageweise mit den Strecken und aber auch den dazugehörigen Feier-Abenden. Ja, bei den Faschings- und stets Grundlagenausdauerfeierwütigen Insulanern ein wirklich passendes Wort!

Das private Warm-up - an diesem Tag wandern wir die Strecke von San Sebastian nach El Cabrito hin und zurück mit circa 18 km und 800 Hm.

Mit Micha in San Sebastian angekommen, machen wir zunächst einen Wandertag für uns. Fotos, vor allem auch Happy Undies. Das Pendant zu Happy Socks sind großartige Schlüppies. Ich trage sie auch zum Wandern und sie sind sogar badetauglich!

Über ein Gipfelkreuz wandern wir Richtung „Hippie Strand“, den Weg also schon mal, der an Tag 5 noch mal von uns begangen wird. Micha macht dankenswerterweise für mich Orientierungsdepp wie immer die Navigation auf top Level, mit den GPX Daten von Michael Raab, der nach dem Kennenlernen dann schnell der Michi wird.

Wir erfahren, dass Tom leider seinen Anschlussflug verpasst hat und abends nicht zum Essen stoßen wird, sondern erst am nächsten Tag nach einem Teil der Strecke mit Michi. Den treffen wir abends im Restaurant zum Essen. In den nächsten Tagen betreut er uns, fährt das Back-up Auto, bringt uns Wasser zu den Treffpunkten auf der Strecke, begleitet uns auch mal und macht dabei spektakuläre Drohnenbilder, die er jeden Abend in ein Filmchen verpackt. Zusammen mit den Best-off Bildern schneidet er sie zu bleibenden Erinnerungen.

Es geht gen Mitternacht und ich bin noch nicht mal beim spektakulären Auftakt, der Fiesta Los Polvos de Talco y Añil. Dabei handelt es sich aufgrund von Babypuder um ein weißes Fest. Live Musik dazu und vorstellen kann man sich das kaum, bevor man es nicht gesehen hat. In San Sebastian „City“, auch der zentrale Anlegepunkt für die Fähre, am Marktplatz sozusagen. Alle ganz in Weiß, jung und alt, und kreativen Kostümen, teilweise mit Schutzbrillen im Gesicht, jagen sich die Insulaner, schütten sich gegenseitig, als wäre es ein Salzstreuer, den weißen Babypuder über den Kopf und werfen ihn in die Luft, so dass ein leichter Nebel mit zartem Geruch entsteht. Dieser legt sich dann, sozusagen wie ein Schleier über alles und jeden.



Alles in Weiß und dazu super Livemusik

Die Leute sind dabei so fröhlich, ausgelassen, feiern und tanzen. Einige Paare bewegen sich so was von gut zusammen, dass es eine Augenweide ist, einfach nur zuzuschauen. Let´s dance live!

Und auffallend: Ein bisschen anders als bei uns kommt es mir vor. Es gibt auch Alkohol und dennoch wirkt es leicht und entspannt. Die Insulaner mit ihrem Fest nur für sich und ganz zufrieden mit sich selbst und den anderen, der diebischen Freude sich gegenseitig mit Babypuder zu überschütten, sich so wohl die Zuneigung zueinander zu zeigen. Kein einziges Fünkchen Aggression. Ein echtes Erlebnis.

Über Michi lernen wir die „Lokals“ Annette und Andreas kennen. Die beiden haben sich so in die Insel und das Leben hier verliebt, dass sie seit einigen Jahren dort „überwintern“ und sich das Jahr so mit dem Deutschlandwinter einteilen. Mit ihnen ist es eine dieser Begegnungen, die so viel haben, dass es sogar zum Nummerntausch und der Idee eines weiteren Treffens in Deutschland kommt. Begegnungen, die berühren, das mag ich. Ebenso wie mit Tom, der ab dem nächsten Tag dabei ist und wir in fünf Tagen so eine gute Zeit zu dritt miteinander erleben.

Und nun hierzu...

Tag 1 – dieser Tag soll der längste werden mit 32 km und 1.750 Hm

Da Tom erst nachkommt bzw. von Michael zum Treffpunkt auf die Strecke gebracht wird, lassen wir unser Gesamtgepäck zum Abholen im Hotel und machen uns auf den Weg.



Unser Hotel mit einer sagenhaften Aussicht

Erste Herausforderung der großen Art stellt sich dann wie folgt dar: Ohne Frühstück das Hotel gebucht und die Bar gleich ums Eck mit Cappuccino für 1,50 Euro sollte eigentlich ab 6.30 Uhr offen haben – nur scheint der Chef auch gefeiert zu haben und alles ist dicht. Nun,

da wir im Hotel fragen, bekommen wir noch zum Check-out einen Cappuccino to go gratis und machen uns daher mit leichter Verspätung auf den Weg.

Wir zwei, die hier zu Hause in den Bergen schon gut einschätzen können, wie lange wir so brauchen, auf Gomera ist das irgendwie anders... Da bleibt dann zwischendrin mal die Zeit stehen und der Moment wird in seiner Einzigartigkeit und Unendlichkeit des Augenblicks ausgelebt. Unterwegs noch eine Begegnung mit einem Deutschen, der offensichtlich eine Tüte Müll in der Hand hat, und wir unterhalten uns mit ihm. Er findet die Ruhe in den Bergen oben bei den Cuevas Blancas super und ist seit zwei Wochen mit gelegentlichen „Stadtgängen“ dort recht zufrieden. Hat ein altes verlassenes Steinhaus bezogen. Auf meine Frage, wie er das mit Strom und Wasser macht, erklärt er seine Lösung mit Solarpanel fürs Handy und Wasserfilter für die dort vorhandenen Zisternen. Hmm, ja, auch eine Art Urlaub zu machen. Auf der Strecke machen wir eines dieser Fotos, das eines meiner Lieblingsfotos werden wird. Der Teide auf Teneriffa im Hintergrund, Kontrast zeigt sich im Gestein und den Farben, strahlend blauer Himmel mit einem weißen Wolkenstreifen, auf dem ich sozusagen auf dem Bildhorizont ums Eck wandere.



Mein Traumfoto auf dem ersten Panoramatrail mit dem Teide im Hintergrund

Wir gehen weiter und treffen kurz nach den verlassenen Häusern auf Michi und lernen Tom, endlich (nach)gekommen, kennen. Es ist herrlich, uns nach guten 3,5 h mit frischem Wasser und Snacks versorgen zu können. Dann ziehen wir mit Tom zusammen weiter. Tom scheint unsere direkte und ziemlich extrem offene Art gut abzukönnen, den Wilde-Weiber Doppelpack muss Mann erst mal aushalten können!

So ratschen wir uns wandernd Richtung Parque Natural de Majoran. Ein grüner Hobbit Wald mit Bäumen dicht, so ein Kontrast zu karg und Stein, weiter Sicht, gelegentlichen Palmen und den „prickley bears“ Dingern. Das sind kakteenartige grüne Dinger mit Früchten dran, die wunderbar schmecken und aber Stacheln haben, daher einen Tag in Wasser eingeweicht werden müssen und besser sonst nicht mit der bloßen Hand angefasst werden wollen. Aloe Pflanzen in Mammut Ausmaßen. Palmen. Bananenbäume.

Und so wechseln wir wandernd und auch bisschen laufend, da Tom mitmacht; er als echter Trail Runner mit uns zwei Wandersusern, zwar in ambitioniertem Marschtempo, dennoch wandernd. Downhill allerdings, da geraten wir schon gern mal ins Laufen. An großen Baumwurzeln vorbei, an dicht aneinander stehenden Bäumen, die mit Moosbewuchs behangen sind als würde es sich um eine Haarfrisur handeln, ein kleines Bachbett mit Blättern und großen Steinen, statt Stein dann Waldboden, Blätter und Wurzeln, Elfenwald mit Hobbitcharakter und wenn ein kleiner Gnom noch irgendwo rausspringen würde, kaum verwunderlich.

Und dann kommen wir aus diesem viel bewachsenen und dichten satten Vielgrün wieder zu Gestein mit Weitblick und dem Meer am Ende. Schließlich sind wir auf einer Vulkaninsel mitten im Meer. Wir treffen Michi an einem zweiten Punkt, natürlich zunächst Essen... Wasser auffüllen und Michi wandert wie auch nachfolgend des Öfteren dann ein paar Kilometer mit. Er holt seine Drohne raus und am Abend sehen wir uns noch einmal aus einer ganz anderen Perspektive.



Sensationelle Aufnahmen mit der Drohne von unseren Wanderwegen

Mein nach guten acht Stunden wandern auf nur einen Cappuccino absolut erreichtes Unterkoffein wird durch einen weiteren Stopp in einer Bar Gottseidank ausgemerzt!

Wir sitzen einen Moment und besprechen, ob wir den knackigen Endspurt noch zu Fuß machen. Na klar! Kurz vor unserem Zieleinlauf, der Unterkunft in Agulo, passiert noch etwas Herrliches. Wir laufen an einem „Native“ vorbei, der an seiner Ernte ist, und Micha rutscht aus voller Inbrunst ein „Aaaah, Bananen“ aus dem Mund (weil die auf den Kanaren ganz anders schmecken, viel besser, mehr Aroma, weicher, gereifter, von der Sonne und Ruhe mit Geschmack betankt). Der Mann bedeutet uns kurz zu warten und schneidet uns eine Staude ganz frisch ab. Ich will ihm bisschen was dafür geben, er weigert sich hartnäckig, unsere offenkundige Freunde ist ihm sein Dank. Wir fangen gleich an zu essen, treffen noch zwei Wanderer in Gegenrichtung. Ich drücke ihnen beiden eine Banane wie einen Staffelstab in die

Hand, auch sie freuen sich. Und schon sind wir in Agulo, einem kleinen, süßen Dörflein am Fuß einer imposanten Wand, wo wir zwei Nächte verbringen.

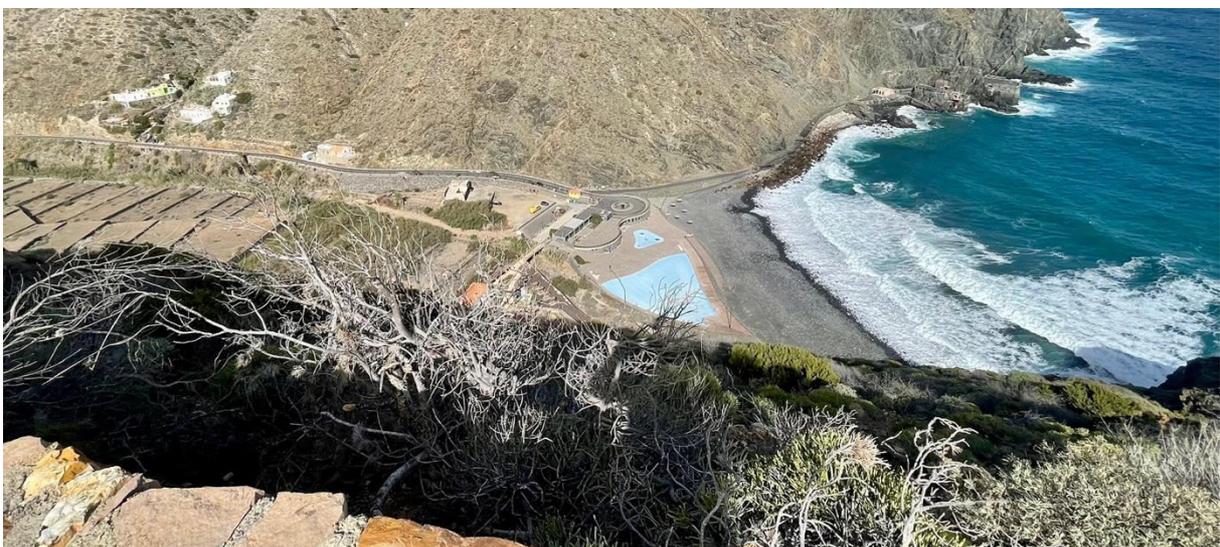


Diese Bananen sind zwar noch nicht reif, aber bald und werden köstlich schmecken

So, jetzt fallen mir die Augen zu. Ich mache am nächsten Morgen beim Kaffee weiter, rechne mal meine getrackten Wanderdaten zusammen, füge sie den Daten oben entgegen und gebe mich nun wieder meinem „Alltag all inclusive“ hin, unterbrochen von kleinen Schreibpausen hier. Immerhin, wenn Engel heimreisen, bringen sie auch die Sonne mit und sie scheint in Deutschland mal wieder. Schon toll eine Woche Sonne satt bei zwischen 24-29 Grad während es zu Hause kalt und regnerisch ist.

Tag 2 – 13 km, gute 1.000 Hm und die Wand von Agulo

Nach einem Frühstück im Café und Eindecken mit Verpflegung für unseren mobilen Verpflegungspunkt alias Mietwagen, den Michi fährt, starten wir am Playa de Vallehermoso an einem „ausgetrockneten Swimmingpool“ direkt am Meer. Somit haben wir gleich zu Beginn erstmal Höhenmeter mit Meerblick an der Küste.



Start am Strand mit Meeresrauschen

Und natürlich braucht es Palmenbeklettern und Posieren für Fotos an den schönsten Orten, egal ob Happy Undines oder Menschenmotiv. Der Blick geht dann vom Meer gen blauen Himmel, die Wege sind mal breiter, mal schmaler, sandiger oder steiniger und es ist einiges unterschiedlich grün bewachsen mit Riesenlöwenzahn oder anderem, gelegentlich ein paar gelbe Punkte oder andere farbige Blumenblüten. Mittags kehren wir in einem Restaurant ein - wollen eigentlich nur was Kaltes trinken und naja, warum nicht auch „walk and drink“, so ein erster Gin Tonic um die Mittagszeit macht die Beine auch ganz locker.

Im Lokal lernen wir eine landestypische Spezialität kennen: „Gofio“. Das ist eine Mischung aus sieben Getreidesorten, geröstet und gemahlen zu Pulver - zum Beispiel in die Kartoffelsuppe gerührt. Sehr lecker!

So gestärkt geht weiter. Wir wissen, dass dies ein kurzer Tag ist und wir abends noch nach San Sebastian zur Feier der „Verbrennung der Sardine“ fahren. Unser Weg führt uns als Farbkontrast auf „roter Sand zu blauem Meer und Horizont“ nach „Mirador de Abbrante“. Ein Aussichtspunkt, wo die karge Ebene auf den tiefblauen Himmel mit dem Teide im Hintergrund trifft und tief unter uns Agulo, unser Tagesziel.



Der Mirador de Abbrante ist einer der spektakulärsten Aussichtspunkte auf La Gomera

Dann steht „nur“ noch der Abstieg durch die rote Wand bevor. Nur, weil wir beim Anblick gestern und heute Morgen beim besten Willen keinen sichtbaren Weg hindurch gefunden haben. Doch nach einem Panoramaquergang kommen wir auf wundersame Weise bestens unten an.

Am Abend findet das Fest der Sardine wieder auf der „Partymeile“ in San Sebastian statt. Ein circa 4x 2 Meter großes Pappmache Ding, alias Fisch und Sardine, selbstgemacht und bunt bemalt, auf einem „Transportzug“. Geführt wird der Zug durch die Straßen von einem weiß gekleideten Pfarrer, der mit der Klobürste und (Frisch)Wasser aus einem Nachtopf „den

Segen“ an die den Umzug begleitenden Mitfeiernden verteilt. Dahinter folgen unzählige „Klageweiber“, Männer, die als Frauen verkleidet sind, „heulen“, seufzen und fallen sich schluchzend in die Arme. Denn mit der Verbrennung dieser Sardine im Sand am Meer wird das Ende des Faschings (Aschermittwoch) eingeläutet.



Der Zug der Sardine vor der Kulisse von San Sebastian

Dies wird noch mit einem Feuerwerk als Finale bzw. Auftakt zum Feiern besiegelt. Ja, die Insulaner feiern bis 5 Uhr morgens und auch am Samstagabend werden wir schon wieder in „San Sebastian City“ dem nächsten Fest mit Livemusik und unglaublich kreativen, selbstgestalteten bunten Verkleidungen begegnen.

Tag 3 – 24 km, 825 Hm und wie 800 Meter eine völlig neue Dimension bekommen

Wir wollen es wissen. Die Strecke beginnt im Tunnel mit 800 Metern, wie ich sie noch nie in meinem Leben hatte. Und: einmalig. Tough muddern deluxe und da wir wissen, naja in etwa, was uns erwartet, sind wir gut gerüstet. Stirnlampe, Flip Flops, wasserfester Beutel für Handys, Bikinihose und trockene Wechselsachen bzw. Wanderschuhe und Co. im Rucksack. Glücklicherweise hatte es vorher wenig geregnet, denn das Wasser steht uns „nur“ bis zur Hüfte und nicht bis zum Hals. Als ein Steinbruch-Loch durch Erdrutsch im Tunnel am Weg auftaucht, klären wir erst einmal: Gehen wir hier weiter? Durchklettern und mehr? Das Mehr, welches in phasenweise eiskaltem Wasser bis zur Hüfte und Modder bis zum Knie besteht. Durch diesen Schlammorast und eisigem Dreckwasser bis zur Hüfte darauf (ja Micha, bei Dir bis zum Bauchnabel) ziehen wir unsere Füße und entwickeln eine neue Geh-Technik bzw. Gangart, um die Flip Flops am Fuß zu halten. Zwischendrin jauchze ich vor Freude und muss lachen – ich liebe Abenteuer dieser Art. Dies sind einmalige Erinnerungen, die sich in mein Herzen einbrennen, und dafür sorgen, dass ich sie irgendwann beim Abgang der anderen Art abrufen werde und sie mir ein fettes Grinsen ins Gesicht zaubern.



Der Eingang des Tunnels ist noch harmlos...

800 Meter in circa 25 Minuten, ich rechne den Pace nicht aus. Naja, wir machen auch hier schon noch Videos und Bilder. Und dann, am Bankerl nach dem Tunnelausgang, gemütlich in trockene Schuhe schlüpfen und überhaupt mal anfangen, Kilometer zu machen.

Wieder durch Grün und Bewaldet geht es durch den Parque de Nacional de Garajonay. Dann kommen wir oben auf einen Aussichtspunkt an, mit Blick auf den Teide auf Teneriffa. Er spitzt durch den Nebel hervor, der sich über den grünen Berguntergrund gelegt hat.



Wieder einer dieser sensationellen Ausblicke über La Gomera hinüber nach Teneriffa

Nachmittags haben wir dann eine Pause in einer Bar und nachdem ich zunächst mein Unterkoffein eliminiere, beschließe ich, dass auch heute „laufen und saufen“ geht und genieße den ersten Gin Tonic des Tages in der Sonne.



Leuchtendes Grün und als Kontrast Braun und Blau

Es geht weiter über braune Wege mit begrüntem Aloe Vera Pflanzen und vereinzelt Palmen, dem strahlend blauen Himmel mit einzelnen weißen Wolken im Kontrast und dem Ziel am Meer in Valle Gran Rey entgegen, wo ich mit Gin Tonic weitermache. Zuvor aber in Unterwäsche ein abkühlender Sprung ins Meer, um dann den Sundowner G&T zu genießen.

Über die Absteige „Casa de Esquela“ im Valle Gran Rey, die bei booking.com von der Listung gehört(!!!), könnte ich eine seitenlange Einzelgeschichte schreiben. Aber es zeigt mir wieder Dankbarkeit über Kleinigkeiten wie Sauberkeit oder warmes Duschwasser. Und wieder meine persönliche Erfahrung, dass ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, und das Beste draus mache. So wird es, nachdem es ein Zimmer ohne Fenster ist (gebucht war mit Balkon und Meerblick), eine Outdoor Nacht unter Sternenhimmel. Mit mehr simpler Bettdeckenmeditation als Schlaf, nachdem wir die schlechten Betten aus dem Zimmer auf den Gemeinschaftsbalkon getragen hatten. Die Sternenhimmelromantik, begleitet von lautem Wellenrauschen, wird nur durchbrochen von anderen Gästen, die auf die Gemeinschaftstoilette gehen, spülen und dann weiterschnarchen. Gute Nacht.

Tag 4 – 17 km, 800 Höhenmeter und der erste Downhill Flow meines Lebens

Gestärkt mit „chocolata“ – die Spanier haben so eine leckere, cremige, heiße Schokolade in eher festerer Puddingkonsistenz – zum Frühstück im Café, Cappuccino und natürlich Mohnkuchen, bringt uns der Shuttle zum Startpunkt bei Los Chorros de Epina.

Durch grün bewachsene, weitläufige, zunächst noch mit Straßen durchsetzte Landschaft, von einzelnen Palmen gesäumte Wege (klar „müssen“ wir wieder hochklettern und Bilder machen) weiter auf Wegen mit gelb blühendem „Gewächs“ geht es dahin bis dann schon wieder der Blick auf den Horizont und das Meer fällt. Und wieder gibt es unser mobiles VP-Auto und Michi, der uns ein Stück entgegenkommt.



Die Wege auf La Gomera sind wirklich atemberaubend

An diesem Tag laufen wir noch an einem bewohnten Haus vorbei, wo ich zunächst grinse und Micha auf unters Auto gekrochene Ziegen hinweise, die dort Schatten suchen. Kurz später schon werden wir alle mit gezückten Handys einen Meter entfernt von einer Ziege am Wegrand stehen und O-Töne nehmen. Unbeirrt steht sie da, posiert für Fotos und erzählt uns was von Määääh.

Wir sind nun am höchsten Punkt der Tour angekommen und es geht nur noch einen Trail, dieses Mal von der anderen Seite bergab ins Valle Gran Rey. Wie gewohnt in unserem kleinen dreier Grüppchen traben wir gerne bergab und ich fange an zu laufen. Ich weiß nicht genau wann, irgendwann ist es soweit und der erste Trail Downhill Flow meines Lebens erwischt mich. Ich bin vorne und grinse vor mich hin, konzentriert in meiner Körpermitte, die Füße platzierend. Tom scheint mein fettes Grinsen im Gesicht von hinter mir aus mit Röntgenblick sehen zu können. Als er sagt „Hey, das läuft, warte mal, wir machen Videoaufnahmen“ merke ich, dass ich fast irritiert bin, weil ich selbst dafür gerade nicht anhalten will. „Tom, ich muss...“ und hier kann ich mich nicht verlaufen, es ist ein sichtbarer und einziger Weg nach unten und ich laufe weiter.

Einen „Flow“ zu beschreiben ist schwer und dass er mich so unvermutet erwischt und passiert, macht etwas mit mir. Es ist, als würde ich die Insel über den Weg wahrnehmen und persönlich mit meinen Füßen umarmen, durch Fußabdrücke bestreicheln. Die Zeit steht still, ich bin ganz bei mir und in meinem Kopf ist gar nichts. Dafür in meinem Gefühl umso mehr... Glück. Zufriedenheit. Absolute Freiheit.

Und dann wird es immer lustiger. Tom, der alte Trail Runner, und Micha, die so was von beißen kann, laufen mit. Tom macht noch ein Späßchen mit „Mach schneller, das letzte Stück Mohnkuchen in der Bar könnte weg sein“ und somit laufen wir, mit wirklichem Schlusssprint am Strand ein. Erhitzt, verschwitzt, mit der Aussicht auf Mohnkuchen, Kaffee, Gin Tonic, Wasser und... Ich habe meine Schwimmbrille und Mütze dabei und werde nach der ersten Stärkung gleich ins Meer springen, mich abkühlen und vom Salzwasser tragen lassen. Ein Megatag!

Als Erinnerung kaufe ich bei einer Frau, die Steine von der Insel bemalt, noch welche – auch für die drei aus meinem so tollen Urlaubsteam. Auf der einen Seite zeigen sie „Sonne & Meer“, auf der anderen „Wellen“.



Inspiration, Kraftquelle und Erinnerung aus La Gomera

Für mich ist dieser Tag ein absolutes Highlight; da wusste ich noch nicht, wie gut meine aktive Schwimmpause am nächsten Tag noch sein wird. Ich bin „einfach“ nur erfüllt, dankbar, glücklich, ausgepowert und gleichzeitig aufgeladen von all dem Erlebten und meinen Eindrücken. Dankbar um die gute und flexible Organisation und Begleitung von Michi, Tom der – obwohl Mann :-D – so gut zu uns zwei wilden Weibern bzw. verrückten Hühnern passt. Micha, mit der ich wie gewohnt gut auskomme. Und das nach vielen Tagen 24/7. Bereichert. Das ist es auch etwas, das wir besprechen: Reisen ist die einzige Investition, wo du Geld ausgibst und trotzdem satten Gewinn machst.

Tag 5: 16 km, +618 / -1.549 Hm und leider schon der letzte

Wir brechen unsere Zelte im Valle Gran Rey ab, packen unser Gepäck ins Auto. Am Abend zuvor hatten wir noch überlegt, ob wir eine Münze werfen und vielleicht den Ursprungsplan mit „Fähre zum Start“ verwerfen und uns mit einem Autotransfer ein paar Kilometer „einfach nur Weg“ zugunsten schöneren Kilometern sparen... Aber Plan ist Plan und den wollten wir einhalten. Allerdings hatten wir die Startzeit der Fähre mit ihrer Ankunft verwechselt und sie somit verpasst. Spontan und flexibel zieht Michi seinen Telefonjoker, denn seine Läufer (ein ebenso tolles und flexibles Trüppchen) helfen uns und kommen per Taxi zum neuen Startpunkt. Eine der Läuferinnen, Andrea, begleitet uns auf der Tour, Uwe und Stefan fahren das Auto zurück nach San Sebastian, wo unser Ziel ist.

Wir treffen die beiden dann auf dem Trail wieder, wo die Läufer ihr persönliches Warm-up machen in Gegenrichtung zu unserem Zieleinlauf: Die laufen halt und sind schon vor uns im

Ziel, wollen auch keine Schwimmeinlage von zwei Kilometern in einer einsamen Bucht hinlegen.



Noch eine Gipfelrast und dann springe ich gleich ins Meer

Dieser Tag könnte auch „Swimwalk“ heißen. Nach 11 Kilometern und ein paar Drohnfotos und Mohnkuchenpausen später sind wir am Playa del Cabrito angekommen. Ich habe mein kleines Schwarzes dabei (der dünne Shorty) und sage allen, keiner braucht auf mich warten, ich komme auch allein nach San Sebastian und brauche jetzt eine aktive Schwimmpause. Es ist dennoch gut, dass Micha auf mich wartet, denn mein Gesichtsausdruck wäre sicher sehr blöd gewesen, wenn ich nach einer Stunde aus dem Wasser komme und mein Rucksack angenagt ist, weil alle Tierchen mein Essen wollten.



Der Strand von El Cabrito ist schon in Sicht

Den Strand, Playa, kann man sich da so vorstellen: Große, dunkle bis schwarze Steine auf und nebeneinander, so dass fast schon Barfußlaufen schwierig ist. Dann zum Wasser hin,

schwarzer, körniger Sand. Mein Schwimmen erfrischt, erfüllt mich und tankt meinen Aquaholismus auf. Im Wasser werde ich zur schwimmenden Arielle, die sich wie eine Meerjungfrau mit diesem verbindet. So kitschig es klingt, ich habe eine Stunde non verbale Schwimmunikation mit dem Meer. Die anderen sind schon vor, ich gehe mit Micha weiter. Ich merke, dass ich vergessen habe Wasser aufzufüllen. Aber Micha hat noch und teilt.

Und dann passiert es - ein kleiner Moment, Micha fällt zum zweiten Mal auf das eh schon angeschrabbelte Knie und fängt sich noch relativ gut mit der Hand ab, haut sich allerdings einen spitzen Stein tief rein. Wie gut, dass wir alles, wirklich alles dabei haben, bis auf Stripes, die wir später in der Apotheke holen. Ich wasche die Wunde mit einem Mittel, das ich für/gegen Quallen dabei habe, falls es passiert, desinfiziere, trockne, verbinde. Und wie gewohnt, Micha hart im Nehmen, beißt und legt mit anschwellendem Knie noch bahnbrechendes Tempo vor bzw. bittet mich dann auch bergauf „zu ziehen“ und wir sind auf diesen guten acht Kilometern mit noch knapp 400 Höhenmetern in der Hitze mit wenig Trinken verhältnismäßig schnell unterwegs. Und auch hier funktioniert unser Telefonjoker: Als wir in der Bar einlaufen, steht schon kühles Wasser und Bier bereit. Wie gut, dass dies am letzten Tag passiert ist, wie gut, dass nicht „noch mehr“ passiert ist.

An diesem Abend lernen wir dann alle aus der „Läufertruppe“ beim Essen gehen kennen, die uns Wanderer abklatschen und die Insel in drei statt fünf Tagen belaufen. Da die Insulaner schon wieder feiern, machen wir bei Cocktail und Livemusik noch ein bisschen mit und bestaunen die so kreativ liebevoll, selbstgestalteten Verkleidungen aller Art. Nein, da wurde nicht bei Amazon ein Kostüm bestellt, da wurde improvisiert, gebastelt, genäht, geklebt, überlegt, gestaltet und das Ergebnis dann mit viel Spaß, Freude und Lachen beim Trinken und Tanzen zur Show getragen.



Kontrastprogramm im Anschluss

Micha und ich verlängern noch zwei Tage mit Wellness in einem top Hotel auf Teneriffa um eine „Sanfte Entwöhnung“ mit viel Spaß, ein bisschen Meer-Swim und lustigen Erlebnissen zu haben. Denn das Heimkehren fällt uns beiden nach einer so traumhaften Auszeit richtig schwer.

Es bleibt noch mein fettes Danke loszuwerden

Micha für die wie gewohnt tolle Navigation und ihre Unkompliziertheit, Tom für seine Offenheit, so in die Begegnung mit uns zu purzeln und sich am Berg auch ein bisschen in den Gesprächen mental nackt zu machen. Michi für sein konstantes „Ihr dürft sagen, was ihr braucht und wollt, ich versuche es möglich zu machen“ und Gespräche, die mich berührt haben: Ein Läufer, der zudem richtig gerne und gut schwimmt, TI kennt und auch mit Skileidenschaft behaftet ist.

Für alle Tipps und Tricks, die wir bezüglich Laufen, Ultras und vielen anderen Dingen bekommen haben bis hin zum Private Coaching unterwegs und „Trail Running Analyse to go“. Ein Urlaub zum Erinnern, ein Trainingslager, das uns sicher für den Megamarsch im Mai fit gemacht hat. Bilder und Momente die bleiben. Und so unschlagbar und einmalig von den Eindrücken und der Truppe, dass ich diese Insel vermutlich nicht noch mal besuchen kann und werde, denn... eben einmalig! Ein-Mal-ich. Solche Urlaube bleiben meine Motivation, um nun dem Alltag all inclusive gut aufgetankt wieder begegnen zu können!

Ach, fast vergessen: leider oder Gottseidank erst zum Schluss entdeckt. Ich, die so auf guten Cappuccino steht. Meine Befragung bei einem Freund, der die Insel kennt, ergab, dass ich wieder meine „Sicherheitsvariante“ fahren werde: stets ein kleines Fläschchen Baileys im Gepäck. Denn wenn der Cappu nicht schmeckt, wird er mit diesem gepimpt und ein homöopathischer Schluck reingekippt.

Erst auf Teneriffa, als ich ein Getränk am Nachbartisch entdeckte und die Bedienung frage, lerne ich „Barraquito“ kennen. Im Glas serviert, in einzelnen Schichten von unten nach oben



und erst wenn heiß serviert, wird umgerührt: 3 cl Leche Condensada (die typisch süße spanische Kondensmilch), 3 cl Likör 43 (gibt es auch in Deutschland), drauf sozusagen ein XS-Latte Macciato, Zimt auf den Schaum oben drauf und ein kleines Stück Zitronenschale. Ich habe Kondensmilch exportiert und schon im Urlaub hat mir eine Freundin gesagt: Du, ich bring dir ne halbleere Flasche 43-er vorbei. Ich werde mich hier ab und an bei einem

„Barraquito“, meinem Koffein- und Alkoholdoping, auch wieder genussvoll zurücklehnen und an diese wunderschöne Zeit auf den Kanaren erinnern.