

Dieser Artikel ist in der Rubrik «Mitarbeitenden-Stories» auf der Homepage der Helvetia Versicherung erschienen.

## **Ultratrailläuferin und Ausdauersportlerin**

Samstag, 18. Juli 2015, 04.45 Uhr. Zusammen mit knapp 500 weiteren Läuferinnen und Läufern stehe ich im Zentrum von Grindelwald. Den Startschuss zum international gut besetzten 5. Eiger Ultratrail kann ich kaum erwarten. In wenigen Minuten geht es los, der Countdown läuft. Vor mir liegen 101 km und knackige 6'700 Höhenmeter: Von Grindelwald geht es zuerst auf die grosse Scheidegg, dann über First und Faulhorn zur Schynige Platte, hinunter ins Tal nach Burglauenen und auf der anderen Talseite gleich wieder steil hoch Richtung Wengen. Dann die Wand hoch auf den Männlichen, hinüber zur kleinen Scheidegg, hoch zur Station Eigergletscher und von dort hinunter nach Alpiglen. Zum Abschluss gibt es mit dem Aufstieg zur Pfingstegg noch einen happigen Umweg, bevor ich nach 101 km wieder Grindelwald erreiche. Das Zeitlimit beträgt 26 Stunden. Die Wettervorhersage kann nicht besser sein – für die nächsten zwei Tage werden Sonne und warme Temperaturen vorhergesagt. Ein Traum für jeden Ultraläufer.

Ich bin extrem nervös, kann meinen Gedanken kaum folgen: Schaffe ich es innerhalb der Zeitlimite? Habe ich genügend Trainingskilometer in den Beinen? Ist die Pflichtausrüstung komplett in meinen Laufrucksack? Reichen meine Riegel, Gels, Gummibärli und Wasser für die Verpflegung unterwegs? Habe ich mir die Anstiege mit den Kilometerangaben richtig gemerkt? Wann kommt schon wieder der 1. Verpflegungsposten? Habe ich die richtige Laufbekleidung und die passenden Trailsschuhe gewählt? Habe ich an alles gedacht und nichts vergessen?

Und dann geht's endlich los! Im Pulk laufe ich die ersten Kilometer und beeile mich gar nicht. Wieso auch? Ich habe ja auf den kommenden 100 km genügend Zeit zum Überholen. Ich kämpfe nur für mich und fürs Erreichen meiner ganz persönlichen Ziele. Der Wettkampf wird für mich ein Erlebnis der Superlative. Die grandiose Bergwelt ist vom Feinsten, die Anstiege schaffe ich problemlos und auf dem Gipfel genieße ich jeweils für kurze Momente die fantastische Aussicht. Der von allen Läufern gefürchtete Hammermann meldet sich nicht, körperlich bin ich in einer super Verfassung. Der Wettkampf läuft für mich perfekt. Ich genieße jeden Kilometer. Schliesslich erreiche ich nach weniger als 19 Stunden wieder Grindelwald, wo ich mit einem riesengrossen Lächeln die Ziellinie überquere.

Wie kam es überhaupt dazu, dass ich mich seit gut zehn Jahren als Ultratrailläuferin bezeichnen kann? Angefangen hat alles mit einem Inserat in der Zeitung: In zehn Wochen an den Basler Stadtlauf. Das war 1992 und seither bin ich vom Laufvirus befallen. Habe ich anfangs meine damalige Trainerin belächelt, wenn sie uns im Training von stundenlangen Waldläufen vorschwärmte, gehöre ich mittlerweile auch zu diesen «Spinnern». Die Distanzen sind langsam gewachsen: vom damaligen Stadtlauf von 5.7 km zu einem Zehn-Kilometer-Lauf, dann der erste Halbmarathon und schliesslich die volle Marathondistanz von 42.2 km. Doch damit war noch nicht Schluss. Inzwischen gehören Ultraläufe über Distanzen von mehr als 42 Kilometern zu meinen Lieblingsläufen. Wenn schon laufen, dann richtig. Während dem Laufen kann ich meinen Gedanken nachgehen, lasse meinen Arbeitsalltag nochmals Revue passieren, was läuft gut, was weniger gut, was beschäftigt meine Mitarbeiter, wo werde ich gerade stark gefordert, wo liegen die nächsten Herausforderungen? Ich entwerfe in Gedanken unkonventionelle Lösungen, denke an laufende Projekte, die Weiterentwicklung meines Teams und vieles mehr. Beim Sport kann ich Abschalten und meine Seele baumeln lassen.

Auch das Radfahren hat einen hohen Stellenwert für mich. Nach einem langen Arbeitstag abends aufs Fahrrad zu sitzen und mit dem Rad die 25 km nach Hause zu fahren ist für mich der optimale Ausgleich und ersetzt mir das Fitnesscenter und den Psychiater. Und wenn ich am nächsten Morgen wieder aufs Rad steige, kann ich mich beim Radfahren bereits wieder auf den bevorstehenden Tag mit all seinen Herausforderungen einstimmen.

Da mir die flachen Marathons mit der Zeit gesundheitliche Probleme bereiteten, wendete ich mich den Bergläufen zu. Und schon bald gehörte der Jungfrau-Marathon, der Zermattmarathon und der 78 km lange Swiss Alpine zu meinen Lieblingsläufen. Den Jungfrau Marathon habe ich mittlerweile zehn Mal erfolgreich absolviert. Es lief mir aber trotzdem jedes Mal kalt den Rücken hinunter, wenn ich bei Kilometer 40 die berühmte Moräne hochstieg, vorbei am traditionellen Duddelsackbläser und dann auf den letzten 2 km nochmals Gas geben konnte. Dieses Bergpanorama – einfach gewaltig. Die eindruckliche Bergwelt entschädigt mich jeweils für sämtliche Strapazen. Mental schätze ich mich sehr stark ein. Und ohne unwiderstehlichen Durchhaltewillen geht es eh nicht. Bei Ultraläufen leiden alle Teilnehmer. Deshalb ist eine positive Einstellung eine Grundvoraussetzung für den Erfolg. Die Gewissheit, dank optimaler Vorbereitung das Ziel erreichen zu können, macht mich stark. Und das Glücksgefühl beim Überqueren der Ziellinie ist nicht zu beschreiben.

Was ist das Verrückteste, was ich je unternommen habe? 2010 habe ich am längsten Velorennen der Welt teilgenommen: The Andes Trail. Zwischen dem Start in Quito (Ecuador) und dem Ziel in Ushuaia (Argentinien) liegen 11'000 km und 100'000 Höhenmeter. Wir benötigten für diese Bike Tour durch Südamerika viereinhalb Monate. Nur zwei von 25 Bikern gelang es, die ganze Strecke alleine mit dem Bike zu bewältigen. Eine davon war ich. Sie nannten mich deshalb respektvoll „The Iron Lady of Switzerland“.

Und da ich eine richtige Iron Lady werden wollte, habe ich 2016 entschieden, am „Swiss Iron Trail“ mitzumachen. Dies ist ein Ultratrail im Bündnerland über 201 km und mehr als 12'000 Höhenmetern. Seit dem Zieleinlauf darf ich mich als wirkliche „Iron Lady of Switzerland“ bezeichnen.

Wer meint, mein Durst nach grossen Herausforderungen sei nun langsam gestillt, der täuscht sich. Es gibt noch viele Ultratrails oder Radtouren, die mich reizen würden. Da wäre zum Beispiel der UTMB!

Und seit ich vor ein paar Jahren erstmals von der „Tour d’Afrique“ gelesen habe, lässt mich die Idee, Afrika von Nord nach Süd zu durchqueren, keine Ruhe. Leider muss ich mich dieser organisierten alleine anschliessen. Mein Mann hat zwar inzwischen das Laufen auch entdeckt, wenn auch über etwas kürzere Distanzen. Für diese .... Kilometer lange Kontinentdurchquerung ist er jedoch nicht zu begeistern. Er meint nur: „Wir sehen uns in Kapstadt“. Was für mich ja genügend Motivation für diese lange Tour wäre.

Lea Degen ist seit 2016 als Regionenleiterin Deutschschweiz und Tessin im Ressort Portfoliomanagement Hypotheken tätig. Sie verfügt über einen Master in Banking und einen Master in Leadership und Management. Sie liebt ihr grosses Aufgabengebiet und schätzt die Möglichkeit, sich aktiv einzubringen und eigene Ideen umsetzen zu können. Den Wechsel von einer Bank zur Helvetia hat sie nicht bereut. Nicht zuletzt dank der Möglichkeit, mit dem Fahrrad zur Arbeit zu fahren...