

Ab durch die Berge

Im Juli ging es mit der Familie zum Sommerurlaub nach Österreich. Diesen Urlaub habe ich zum Anlass genommen, meine Leidenschaft, das Trailrunning, auszuüben. Als Trailrunning bezeichnet man das Laufen auf schmalen Wegen und Pfaden und dieses meistens mit ordentlichen Höhenmetern.

Als erstes ging es nach Mittenwald, dort fiel am 16. Juli um 11:40 Uhr der Startschuss zum Karwendel Berglauf. Die geplante Strecke von 11km und 1462 Hm (Höhenmeter) zur nördlichen Länderspitze auf 2374 m musste dieses Jahr etwas nach unten korrigiert werden, da es oben im Juli Neuschnee gegeben hat. Neues Ziel war die Bergstation auf 2244 m.



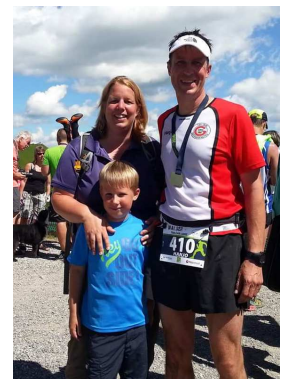
Nach dem Start in der Fußgängerzone ging es quer durch den Ort. Am Ortsrand ging es einen sehr steilen geteerten Forstweg hinauf, der dann in einen Schotterweg überging. Ab der ersten Erfrischungsstation ging es über einen Trail weiter. Erst in Serpentina durch einen Wald, dann durch Latschenkiefern, bis zur Dammkarhütte auf 1650 m. Von da ging es über Geröll weiter, das mir schon eine wenig schwer fiel. Bei der Bergwachthütte auf 1800 m gab es die nächste Erfrischung. Ab ca. 1900 m lag Schnee auf dem Geröll, das machte es nicht gerade leichter. Auf 2200 ging es dann noch durch einen langen, dunklen Tunnel, an dessen Ende das Ziel in Sicht kam. Hier wurde ich von meiner Familie in Empfang genommen.

Für die etwas mehr als 10 km und 1300 Hm habe ich 1:41h gebraucht und eine Platzierung im Mittelfeld erreicht. Damit bin ich sehr zufrieden. Danach wurden die Laufschuhe gegen Wanderschuhe getauscht.

Nach einem Aufenthalt in den Hohen Tauern ging es zum Abschluss des Urlaubs ins Kleinwalsertal, in der Nähe von Oberstdorf. Dieses österreichische Tal ist nur von der deutschen Seite aus erreichbar. Dort nahm ich an der Walser Trailchallenge Pro teil, die zwei Läufe beinhaltet, einem Bergsprint am Samstag und einem Ultratrail am Sonntag.

Am 30. Juli startete ich beim Kanzelwandtrail. Dieser führte von Riezlern hinauf zur Bergstation der Kanzelwandbahn auf knapp über 2000m. Es galt 9 km und 1100 Hm zu meistern. Pünktlich um 10:00 Uhr gab es mitten auf der Hauptstraße in Riezlern das Startsignal. Nach einem Stück durch den Ort ging es schnell auf einem Trail über. Es ging über etliche Baumwurzeln durch den Wald. Ich fühlte mich recht gut und es lief, dank des blauen Himmels und der strahlenden Sonne, auch der Schweiß.

Nachdem ich einen Grad überschritten hatte, ging es kurz bergab. Auf einer nassen Wiese streckte es mich nieder, schnell wieder aufgerappelt und weiter. Dann folgte wieder ein Anstieg. In praller Sonne ging es nochmal 300Hm rauf bis zur Kanzelwand. Von oben sah man schon das Ziel, ein Stück runter und ein kurzes Stück wieder rauf. Ich hatte es geschafft! Nach 1:35h wurde ich von meiner Familie empfangen. Ich war trotz der Anstrengung recht zufrieden.



Danach musste ich mich schnell für den nächsten Tag erholen. Zur Regeneration ging es ins Freibad. Es war mitten in den Bergen, was für ein Panorama. Zum Abend hin zogen aber sehr dunkle Wolken auf, diese ließen nichts Gutes erwarten. Was aber viel schlimmer war, dass ich einen Muskel im Nacken entzündet hatte. Egal was ich machte, es wurde nicht besser.

Am nächsten Morgen sollte der Walser Ultratrail folgen. Harte 65 km und 4200 Höhenmeter. Um vier Uhr klingelte der Wecker, doch geschlafen hatte ich nicht. Den Kopf konnte ich nicht nach unten und nicht nach rechts drehen. Zudem hatte es die ganze Nacht geregnet. Meine Frau fragte nur, ob ich überhaupt starten wolle. Na klar!

Also Sachen gepackt und ab zum Start. Dort wurde mein Rucksack auf die Vollständigkeit der Pflichtausrüstung überprüft. Neben Stirnlampe, Handy, auch wärmende Kleidung und natürlich Regensachen. Dann kam ein kleiner Dämpfer. Ein Teil der Strecke musste umgelegt werden, da eine Unwetterfront auf das Kleinwalsertal zukam. Schade!

Als um 6:00 Uhr der Startschuss fiel, hörte auch kurzzeitig der Regen auf. Das erste Streckenhighlight war eine Hängebrücke. Wenn man dort allein hinüber geht ist es kein Problem, aber wenn sich zeitgleich 30 Läufer auf ihr befinden? Bei einigen bebte schon der Magen.

Auf dem ersten Streckenabschnitt ging es durch Wälder, wieder mit vielen Baumwurzeln. Dazu kam heute aber ein sehr aufgeweichter Boden, der mich den ganzen Tag begleiten sollte. Nun folgte der Aufstieg auf dem so genannten Gottesacker. Komischer Name, aber wer mal dort war, findet in vielleicht auch passend. Er besteht aus glattem Fels, in dem es sehr viele Risse und Löcher gibt. Letztere sind teilweise so tief, das man keinen Boden sieht.



Danach ging es auf den Ifen, den markantesten Berg im Kleinwalsertal. Ein kurzer Aufstieg mit Seilunterstützung und wir waren oben. Es folgte aber ein heftiger Abstieg. Auf dem Ifen waren die Wege so ausgetreten und voll Schlamm, so dass sich fast jeder Läufer mindestens einmal abgelegte, mich eingeschlossen. Dann kam ein Klettersteig, der einigen Läufern viel Zeit kostete. Vom Stahlseil unterstützt ging es schnell hinunter zur Talstation der Ifenbahn. Nach einem Blick auf die Uhr stellte ich fest, dass ich viel zuviel Zeit bis dahin brauchte. Denn für alle Läufer galten Cut-Off Zeiten, das bedeutete wer zu spät zu einer Verpflegung kam, schied aus dem Rennen aus. Also schnell vom reichlichem Buffet bedient, Getränke aufgefüllt und weiter Richtung Walmendinger Horn.



Ein knackiger Anstieg. Kurz vor dem höchsten Punkt tauchte mein Sohn auf, welch eine Freude. Er hatte mit meiner Frau oben auf mich gewartet. Sie hatten noch von einem Streckenposten gehört, dass es bis zum nächsten Cut-Off recht knapp wird, also Gas! Ein schnelles Stück abwärts und wieder rauf zum Grünhorn. Inzwischen hatte es wieder mal heftig angefangen zu regnen. Mir taten die zahlreichen Streckenposten leid, die bei jedem Wetter auf dem Berg standen. Oben angekommen ging es über einem sehr schmalen Grad. Richtiges Laufen war hier nicht möglich. Dann im Sauseschritt den Berg hinunter. An der Verpflegung in Baad angekommen, konnte ich mir nicht viel Zeit lassen, denn die Uhr lief. Ich war noch eine viertel Stunde der Disqualifikation voraus, doch ich hatte noch etliche Läufer hinter mir, was sollte mit denen passieren? Daran konnte ich aber nicht denken, ich musste weiter.



Es ging hinauf Richtung Widderstein. Das Läuferfeld hatte sich schon sehr auseinander gezogen, aber es bildeten sich immer mal wieder kleine Gruppen. An der Widdersteinhütte gab es noch mal einen heftigen Guss, bevor es zum Gämstetal runter ging. Der Downhill ist meine Disziplin und ich machte wieder Boden gut.

Unten wurde es wieder richtig warm, der Schweiß lief. Ab zur nächsten Verpflegung, von da an liefen wir in einer Gruppe weiter. Und es kam noch ein knackiger Anstieg, erst über eine rutschige Heuwiese, dann



durch einen dunklen Tannenwald. Oben angekommen, setzte ich mich von den anderen ab, denn die letzten Kilometer gingen nur noch bergab. Leider war die Sonne weg und es hatte angefangen zu gewittern mit Sturm und Hagel. Ich hätte mir gerne noch was über mein Shirt gezogen, aber ich wollte keine Zeit verschenken. Unten im Ort angekommen überholte ich noch einen Läufer und raste dem Ziel entgegen.

Vor der Ziellinie ging ich auf die Knie, vor Erfurcht an der Strecke, überschneite ich sie auf allen Vieren!

Nach 12,5 Stunden war ich angekommen, das war mit Abstand das Härteste was ich bis dato gemacht habe. Es reichte für Platz 95 von 115 Finishern, der Rest der 190 Starter, konnte dank Cut-Off oder gesundheitlichen Gründen den Lauf leider nicht beenden. Laut meiner Uhr waren es trotz der Streckenänderung noch 61,5km und 3800 HM.

Fazit: eine sehr tolle Veranstaltung in einer herrlichen Landschaft, ein super Orga-Team, freundliche und stets hilfsbereite Streckenposten und Helfer an den Verpflegungsstationen. Ich komme wieder.

Als nächstes steht erstmal im Herbst das Projekt „Marathon unter drei Stunden“ an. Und für 2017 ist der erste 100km Lauf geplant, beim Zugspitz-Ultratrail mit 5400 Höhenmetern.