

1. Zugspitz – Ultratrail 2011

Zugspitz Ultratrail, erste Austragung, da müssen wir alpinrunner dabei sein? Kein normales Rennen, wieder ein Ultra, aber ab wann ist ein Rennen ein Ultra? ich weiss es nicht. Dieses Rennen ist mit 101km und 5600Hm mit Bestimmtheit ein Ultra. Dass Plan B aus München dieses Rennen ausschreibt, garantiert uns aus Erfahrung beim Transalpin Run, eine perfekte Organisation. So reisen wir am Freitag nach Grainau, ganz in der Nähe von Garmisch Partenkirchen. 11 von uns haben vor, die grosse Strecke von 101km zu laufen und 5 die kürzere Variante mit 69km. Wir laufen morgens um 07.15 Uhr mitten in Grainau los und das Abendteuer, die grosse Schlaufe rund um das ganze Zugspitzmassiv kann beginnen. Kaum aus dem Dorf, fängt es an zu steigen, schöne angenehme Wege durch den Wald. Ich fühle mich gut und versuche nicht zu schnell anzufangen. Von den Alpinrunnern sehe ich bald niemand mehr und bald hole ich Dani Steiner ein, der Berichteschreiber für marathon4you.de den ich letztes Jahr in Verbier und am Mountainman getroffen habe. Wir plaudern ein wenig und erfahre, dass er als richtiger „Vielstarter“ fast jedes Wochenende irgendwo unterwegs ist. Bald verliere ich ihn aus den Augen und weiss nicht, ob er hinter oder vor mir läuft. Wir laufen im Gegenuhrzeigersinn um den Berg, sehen auf den schönen Eibsee, der mich spontan an den Caumasee erinnert. Irgendwo unterwegs treffe ich Ernesto, aber auch ihn verliere ich wieder aus den Augen. Wir überqueren die Grenze nach Österreich und erreichen nach ca. 17km bereits die 2. Verpflegung bei der Talstation Ehrwalder. Wir laufen hier ein Stück auf dem Fernwanderweg E5 und es geht ständig auf und ab, teils auf Forstwegen, teils auf Wanderwegen. Nach 24km fängt es dann an zu steigen, an der Ehrwalder Alm vorbei in Richtung höchster Punkt der Strecke auf 2200m ü M. Bald erreichen wir die Waldgrenze und jetzt wird es richtig alpin. Beim Feldernjochl erwarten mich Bea und Peter Altmann mit einer Schweizerfahne. Sie haben sich, wie auch Petra und Silvan, als Betreuer auf der Strecke zur Verfügung gestellt. Ich fülle meinen Camelback, esse etwas und weiter geht's. Unterwegs treffe ich Francois, auch ein Bekannter von Mountainman und Verbier letztes Jahr. Er war vor einer Woche beim Defi im Jura und möchte nächstes Wochenende auch in Verbier starten! Nach der Verpflegung Hämmermoosalm bei 40km habe ich die erste Krise. Inzwischen weiss ich aber, dass diese wieder vorbei geht und so setze ich mich am Wegrand auf einen Stein, strecke meine Knochen und lasse einige Läufer /innen wieder an mir vorbei ziehen. Nach ein paar Minuten laufe ich weiter, es geht wieder gut bergauf und bald hole ich die gleichen Läufer wieder ein. Die Streckenmarkierung zeigt „noch 55km“ an und dann noch ein steiler Anstieg zum Scharnitzjoch auf 2048m ü M. Jetzt wieder bergab, mehr als 1000m, teilweise rutschige Passagen, die scheinbar nicht allen so behagt. Hier fühle ich mich wieder wohl und nach einer kurzen Gegensteigung, kurz vor der nächsten Verpflegung, kommt mir Peter entgegen und dann werden ich wieder bestens betreut, fülle mein Bag und erfahre, dass Marco hier aufgeben musste und bereits auf dem Weg nach Grainau sei. Ich kann ihm sehr gut nachfühlen, musste ich doch letztes Jahr in Verbier auch wegen Schmerzen aufgeben. Es war sicher die beste Entscheidung, es beschäftigt einem doch noch die längste Zeit. Ich laufe weiter, und dann fällt mir ein, dass ich bereits weit mehr als die Hälfte der Strecke geschafft habe. Die nächsten fast 15km sind mehr oder weniger flach, was mich zu der Aussage verleitet „was soll denn das“. Ich laufe bereits grosse Teile ganz alleine, einer Strasse entlang, durch einen Geisterpark, einem Fluss entlang und dann endlose Waldwege, alles nicht nach meinem Geschmack. Aber der nächste Aufstieg, ziemlich coupiert folgt schon bald, alles im Wald und dann wieder ein steiler Abstieg mit dem Namen „Kälbersteig“ über unzählige, recht rutschige Stufen bis zur nächsten Verpflegung in einem Bachbett. Weiter geht's wieder bergauf, wieder Stufen und über eine Schlucht und dann bergauf, vorbei an der Markierung „noch 20km“. Dann geht's mir durch den Kopf, dass das der Anfang von der letzten Steigung sein muss. Am Vorabend haben wir noch gescherzt, dass dieser Teil ziemlich genau der Strecke von Chur aufs Fürhörnli und zurück entspreche. In den Waldpassagen ist es schon fast dunkel und einige haben bereits die Stirnlampe in Betrieb. Mitten im Aufstieg zünde ich auch meine Lampe an, halte sie jedoch in der Hand um den Weg besser auszuleuchten. Dies geht natürlich nur, weil ich ohne Stöcke laufe. Unterwegs hat mir ein Läufer auch seine Bewunderung für alle die ohne Stöcke laufen, ausgesprochen. Als ich die zweitletzte Verpflegung bei Längenfelder erreiche, geht es mir gut. Auf die Frage nach einem Schluck Cola bekomme ich zur Antwort: „erst wenn du von der Schlaufe zurück kommst gibt es Cola“. Das kann mich jetzt aber nicht mehr erschüttern, jetzt sollte nichts mehr schief gehen. Diese Schlaufe, hinauf bis auf über 2000m hat es dann noch in sich. Ich fühle mich aber wie beflügelt, laufe den ganzen Teil alleine bis zum höchsten Punkt, und dann? Nein es hat nochmals einen Aufstieg und ein Kontrollposten. Dieser sitzt da im kalten Wind und meine Frage, ob es ihm nicht kalt sei, beantwortet er mit Ja und ich mache noch die Bemerkung „da laufe ich lieber“. Für kurze Zeit bewundere ich die Nachlichter von Garmisch, es ist bereits nach Mitternacht, dann geht's bergab. Ich kann trotz Dunkelheit bergab joggen, überhole ab und zu einzelne Läufer/innen und erreiche wieder die Verpflegung Längenfelder. Jetzt bekomme ich mein Cola und ich bedaure etwas die Läufer, die erst noch auf die Schlaufe nach oben müssen. Jetzt noch fast 900 Höhenmeter hinunter bis nach Grainau. Ich hatte mir einen schönen angenehmen Wanderweg vorgestellt, aber es sollte anders sein. Ein sehr steiler, rutschiger Abstieg mit vielen nassen Wurzel und Steinen. Aber das liegt mir ja, nochmals volle Konzentration, nur keinen Sturz mehr, und in einem Zug bis ins Tal. Ab und zu ein Kontrollposten der Bergwacht mit Lagerfeuer, noch eine kurze Gegensteigung und auf einmal wird es flach. In diesem Abstieg konnte ich doch einige Läufer/innen überholen, die etliche Mühe hatten. Jetzt noch ca. 2km bis ins Ziel, auch das flache macht mir jetzt nichts mehr, ich kann noch durchziehen bis ins Ziel, wo ich herzlich empfangen werde. Uta gratuliert und hängt mir persönlich die Medaille um den Hals. Geschafft! Es ist vorbei!! Ein riesiges Gefühl befällt mich, nach der Aufgabe letztes Jahr in Verbier tut das gut. Jetzt noch ein Bier und dann ab unter die Dusche und ins Bett, es ist bald 2 Uhr. Als ich am Morgen erwache, höre ich aus dem Lautsprecher im Ziel, dass immer noch Leute ins Ziel laufen. Ich bin zufrieden mit dem was ich geleistet habe und wie es mir jetzt geht.

thomas