

# 11. Extrem Zugspitzlauf

Am 10.07.2011

Da ich ja nun auch schon seit einiger Zeit zu dem erlauchten Kreis der Teuto-Läufer zähle, habe ich hier nun einen Bericht von meinem letzten Lauf geschrieben.

Was bei mir eigentlich schon seit Jahren Tradition ist, ist das ich jedes Jahr mir einen besondern Lauf aussuche. Für dieses Jahr war mein Ziel einmal auf die Zugspitze zu laufen. Dann hätte ich das Dach der Welt, Mount Everest Treppenlauf im Jahre 2008, und einmal das Dach von Deutschland erklommen. Wobei man natürlich beide Läufe nicht miteinander vergleichen kann.

Dieses Jahr war also die Zugspitze dran. Nach dem Hermannslauf ging es dann zum trainieren zwischen Eisernen Anton und Deppe. Ich wusste vorher gar nicht, dass es dort so viele wunderschöne, gemeine, steile Anstiege neben dem Kammweg gibt. Aber da ich ja schon einmal zwei Hochgebirgsläufe absolviert hatte und ich daher wusste das meine „normale“ Trainingsstrecke nicht ausreicht, macht halt Not erfinderisch oder man geht halt auf Suche. Zusätzlich kommt ja auch noch das Training mit André hinzu, wo wir Sonntags ab dem Johannesberg bis hinter Olderdissen, Hühnenburg etc die Wege unsicher machen. Diesesmal sollte doch der Trainingsaufwand für solch einen Hochgebirgslauf reichen.

So bin ich am Freitag mit den besten Wünschen Richtung Österreich gefahren. Die Straßen waren frei und bis auf eine kleine Umleitung vor Ehrwald bin ich gut zu meinem Quartier gekommen. Gleich mit dem Pensionswirt die Wetteraussichten besprochen und dann den Anreisetag geruhsam ausklingen gelassen. Denn laut Internet sollte die Wetterprognose nicht doll sein. Regen, Gewitter die ganze Zeit. Er meinte aber, es bleibt so wie es jetzt schon ist. Von Morgens bis Nachmittags fast nur Sonnenschein und zum Abend hin und in der Nacht Regen. Damit konnte ich leben. Er zeigte mir auch von meinem Zimmer aus die Zugspitze.

Am Samstag nach dem Frühstück habe ich dann gleich schon einmal die nähere Wald- und Bergregion erkundigt. Zu Fuß zum Seeben-Wasserfall und dann den Koppensteig und Ehrwalder Höhenweg bis kurz vor der Talstation der „Tiroler Zugspitzbahn“. Bergluft schon einmal schnuppern. Bei dem Sonnenschein ist mir schon ganz schön warm geworden.

Am Nachmittag um 16:00 Uhr habe ich mich mit einem anderen „Teuto-Läufer“ getroffen, um unsere Startunterlagen abzuholen. Bastian hatte sein Quartier mit seiner Familie + Hund in Greinau aufgeschlagen. Danach war natürlich noch einmal letzter Meinungs austausch bei Apfelschorle und Cola mit den Besten erholsamen „schönen Abend Wünschen“ angesagt. Bei meinem Abendessen kam ich dann mit einigen Herren länger ins Gespräch, wobei zwei von ihnen schon den Lauf mitgemacht hatten. So was ist immer nützlich, kann man so noch einige „Insider“ Informationen direkt von Aktiven bekommen. Daraufhin habe ich mich auch für die kurzärmlige Trikot wahl entschieden und nur für meinen Kleiderbeutel die langen, warmen Sachen eingepackt. Diese konnte ich mir dann nachher im Ziel überziehen. Für mich war diese Wahl dann auch gut. Während meines Laufes schien am Sonntag fast die ganze Zeit die Sonne und erst als es wieder ins Tal ging zogen dicke Nebelwolken auf. Ein Mitläufer aus meinem Quartier erzählte mir hinterher, er habe unterwegs einen heftigen Regenguss mit dicken Hagelkörnern abbekommen.

Am Sonntagmorgen vor dem Start habe ich mich natürlich mit Bastian getroffen, Fotos gemacht und die üblichen „Startgespräche“ geführt. Nach einer Schweigeminute für die tödlich verunglückten Läufer von 2008 ging es dann pünktlich um 9:15 Uhr los. Mein Ziel war es ja heile und gesund oben anzukommen und keine große Zeitvorstellung zu berücksichtigen. So bin ich verhalten gestartet, bloß nicht zu schnell angehen. Bei einem Höhenunterschied von 2.235 Metern sollte man das wohl auch so machen. Denn diese Höhendifferenz war nur auf 17,9 km verteilt. Der erste Kilometer war Asphalt, dann ging es auf Forstwegen weiter hinauf. Bastian habe ich aber schon schnell hinter mir aus den Augen verloren. In Gedanken war ich aber zwischendurch immer wieder mit ihm oder besser bei ihm

gewesen. Über die Ehrwald Alm, Hochfeldern Alm kamen wir dann so langsam zu Trampelpfade, die über Almwiesen führten. Hier hatten wir dann unsere erste Bewährungsprobe in Sachen Trittsicherheit. Hatte es in der Nacht zuvor doch stark geregnet, so war jetzt hier der Untergrund schmierig und weich. Da noch keine steilen Gefällstrecken dabei waren ging alles noch problemlos. Kritisch war dann die Übergangsphase in die Steinpfade. Hatten wir doch noch nasse Erdreste unter den Schuhen und die Wege wurde schwieriger. Jetzt ging es eine Seite meist immer steil bergab und die andere Seite steil bergan. So manch anderer Läufer ist dabei ganz schön ins rutschen gekommen. Dann wurde die Strecke auf einmal ziemlich flach, aber die Steine dafür auch immer größer. So mussten wir auch immer mehr Kletter- und Gehphasen einlegen, wobei es natürlich auch wieder mehr anstieg. Ab der dritten Verpflegungsstelle „Knorrhütte“ wurde es dann richtig „lustig“. Ging es doch auf einmal steil hinauf. Schön in Serpentina mit zum Teil losen, rutschigen Untergrund. Dachte ich das ist schon hart, aber da hatte ich noch nicht die letzte Wand gesehen.

Nun kamen auch die ersten Schneefelder in das Blickfeld und man gönnte uns noch einmal eine „Erholungsphase“. Es wurde wieder etwas flacher. Aber es ging dabei immer noch schön bergan und der letzte Anstieg hatte ganz schön viel Kraft gekostet. Und dann hörte ich von einem anderen Läufer, dass man noch gut eine  $\frac{3}{4}$  Std. bis zum Ziel benötigt. Ich dachte - was! Vor einiger Zeit habe ich das Schild gesehen „noch 4,6 km bis zum Ziel“. Und jetzt das. Ich war doch bis jetzt mit meiner Zeit von ca. 2:20h gut unterwegs.

Aber immer wieder kamen noch eine kleine Senke und dann wieder ein Anstieg. Dann die letzte Verpflegungsstelle „Sonnalpin“ und der Hinweis, dort oben ist das Ziel. Nur noch da hinauf. Nur noch war gut. Die müssen doch einen „....“ haben. Eine senkrechte Wand. Wie soll man denn da hinauf kommen? Der Einstieg: loses Steingeröll, ein Schritt vorwärts, zwei Schritte hinunter rutschen. Ein „Leidensgenosse“ meinte: „es wird aber gleich besser.“ Gut das man doch hier daheim etliche Höhenmeter mit unterschiedlichem Untergrund trainiert hatte. Von Stein zu Stein, immer schön am Drahtseil festhalten und nicht den Blick von den Füßen und Händen abwenden. Die Beine fingen dann doch immer mehr zu brennen an und das Ziel war über meinem Kopf auf einmal verschwunden. Die Bergwachtleute munterten und spornten aber einen immer wieder an und der Hinweis, „noch ca. 15 Minuten bis zum Ziel“, passte auch. Wie lange ich für die Wand benötigt habe, bestimmt eine  $\frac{1}{2}$  Stunde. Dabei sollte es doch nur 1 km sein.

Nach 3:09,49h hatte ich die Strecke als Gesamt 159. von 606 Finisher geschafft. Der Schnellste hat die Strecke übrigens in 2:04h bewältigt.

Nach einer kurzen Verschnaufpause hinter dem Ziel habe ich mich doch schnell erholt. Dann schnell umgezogen, Getränkeaufnahme, einige Bilder geknipst und dann auf Bastian gewartet. Bald kam er dann auch ins Ziel. Glücklicherweise zufrieden und stolz über die Leistung ging es mit der Gondelbahn dann hinunter ins Tal. Den weiteren Nachmittag hat jeder auf seine Art ruhig ausklingen gelassen. Für mich ging es dann am Dienstag wieder Richtung Bielefeld.

Ein anstrengendes, schönes Laufwochenende mit herrlicher Naturkulisse in den Alpen ging somit zu Ende. Als Läufer: „Herz was willst du mehr.“

D.Sch.