

22. Juni 2013

## Abenteuer Zugspitze



Freitag, der 21.06.2013

Endlich war es soweit, Anreise zum Zugspitzdorf Grainau. Die Nacht vor dem Freitag war für mich auch schon ohne Feuerwehreinsätze aufregend genug gewesen. Eine Gewitterfront verursachte zahlreiche Einsätze im Ortsgebiet von Kahl. Um 01:00 Uhr lies ich mich aus dem Einsatzgeschehen herauslösen, war eine kurze Nacht, der Wecker läutete um 05:00 Uhr, kurz nach 06:00 Uhr waren wir dann auf der A3 Richtung Süden, weiter auf der A7 bis Füssen, danach durch Österreich bis nach Grainau. Michael mit Familie hatten wir bereits an einem Rasthof getroffen.

Einchecken ins Hotel und weiter zum Abholen der Startunterlagen. Viele bekannte Gesichter haben wir getroffen. Roman war mittlerweile auch eingetroffen. Mittags habe ich mich noch eine Stunde auf Ohr gehauen, die Nacht war schon sehr kurz. Gegen 17:00 Uhr machten wir uns auf den Weg zum Musikpavillon, wo die Pastaparty und die Rennbesprechung stattfanden. Das ganze Dorf fieberte schon dem morgigen Tag entgegen. Ich denke es gab kein Hotel in Grainau, in dem kein Starter für den Lauf am morgigen Tag einquartiert war.

Die Pastaparty war richtig gut, herzhaft Hackfleischsoße mit bissfesten Nudeln, das gibt es nicht oft bei Veranstaltungen dieser Größe, meist leiden die Nudeln unter dem Koch. In der anschließenden Rennbesprechung wurden alle wichtigen Punkte, was Ausrüstung, Strecke und Sicherheit betrifft, ausführlich durchgesprochen – absolut wichtig und notwendig für diese Veranstaltung in den Bergen. Danach machten wir uns gleich auf den Weg ins Hotel, der nächste Tag sollte sehr lange werden und morgen um 05:00 Uhr geht der Wecker.



Samstag, der 22.06.2013

Aufstehen, den Kreislauf auf Touren bringen, Frühstück gab es dann ab 05:30 Uhr. Geleebrötchen mit Käse, zwei Scheiben, das sollte für den Anfang reichen. Das Wetter sah erst mal vielversprechend aus. Nach dem Frühstück ging ich wieder auf das Zimmer, eincremen mit Sonnenschutz Faktor 30 und rein in die Rennbekleidung. 06:30 Uhr zum Shuttle Bus, der uns nach Leutasch Weidach bringen sollte. Auf den Weg dorthin sahen wir zahlreiche Starter des Ultratrail, der bereits um 07:15 Uhr in Grainau startete, den Start konnten wir uns leider nicht mehr anschauen.



Die Fahrt dauerte ca. 40 Minuten, auf der Fahrt dorthin fing es an zu regnen, das wäre nicht das ideale Wetter für den heutigen Tag. Am Startort angekommen, war aber alles trocken. Der Checkin in den Startbereich erfolgte relativ zeitnah. Von allen Teilnehmern wurde stichprobenartig überprüft, ob die vorgeschriebene Ausrüstung mitgeführt wird - bei Nichteinhaltung erfolgt die sofortige Disqualifikation.

Was das Thema Sicherheit betrifft, hat der Veranstalter klare Vorgaben, zu oft wird in den Bergen, die raue und bei Wetterumschwung grausame Bergwelt unterschätzt. Jedes Jahr sterben Menschen, weil diese Gefahren unterschätzt werden. Vor einigen Jahren kam eine andere Veranstaltung, der Zugspitz Extremelauf in die Schlagzeilen, bei dem durch Temperatursturz und Schneefall mitten im Juli 2008, zwei Sportler ihr Leben lassen mussten. Jeder Teilnehmer muss Regenschutzbekleidung, Rettungsdecke, Stirnlampe, Erste Hilfeausrüstung und genügend Wasser mit sich führen.

Jetzt war es endlich soweit, nach sechs monatiger Vorbereitung standen wir am Start des „Supertrails“ um das Zugspitzmassiv, mit 68,8 Kilometer Länge und 3120 Höhenmeter, in Leutasch Weidach.

Vor gut 9 Monaten hatten wir die Idee geboren, an einem Lauf in den Bergen, im Team an den Start zu gehen. Zwar ist diese Veranstaltung keine Teamveranstaltung, doch gemeinsam zu trainieren und an den Start zu gehen, machte es für beide viel interessanter. In der Vorbereitung wurden schon viele gemeinsame Trainingseinheiten im Odenwald und Spessart bewältigt, vom Lauf über 9 Stunden mit über 50 Kilometer bis zum Start beim MLP Nachmarathon in Mannheim vor zwei Wochen wurde alles gemeinsam absolviert. Synchronisieren für den großen Tag, das Ziel, gemeinsam anzukommen immer vor Augen. Über 900 Trainingskilometer mit einigen tausend Höhenmeter, Krafttraining und Gymnastik, Materialtests wurden für das gemeinsame Erlebnis abgearbeitet.



Vor wenigen Wochen entschied sich dann noch Roman mit uns beiden an den Start zugehen. Roman, der Polizist der PI Alzenau stand schon bei zahlreichen Hindernisläufen, mit dem Sportteam der Feuerwehr Kahl, gemeinsam mit mir am Start. In der Gesamtheit gingen 1650 Starter aus 38 Nationen an den Start. Die weiteste Anreise hatte ein Neuseeländer.

Die Veranstaltung an der Zugspitze besteht aus drei verschiedenen Strecken, somit wird den Startern ermöglicht, gemäß ihres Leistungsgrad an den Start zu gehen. Neben dem Supertrail gibt es den Basetrail mit 35,6 km Länge und 1892 Höhenmeter mit Start in Mittenwald für die Einsteiger und den Ultratrail mit 100 Km und 5420 Höhenmeter mit Start und Ziel in Grainau für die ambitionierten Bergläufer.

(Quelle: Veranstalter)



Die Aufregung und Vorfreude auf den Lauf stieg in den letzten Tagen enorm an. Umso mehr kam die Erleichterung als pünktlich um 09:00 Uhr durch den Bürgermeister von Leutasch, im Ortsteil Weidach, zu „Highway to hell“ von AC/DC der Startschuss fiel. Das Starterfeld, mit knapp 500 Läufern setzte sich in Bewegung.

Das weltbekannte und landschaftlich reizvolle Zugspitzmassiv bildet die Kulisse für diesen einzigartigen Berglauf. Die Zugspitze gilt von jeher als eine ganz besondere Herausforderung für Bergsportler. Mit 2962 Metern der höchste Berg Deutschlands, erleben Gipfelstürmer dort



über den Wolken ein atemberaubendes Bergpanorama. Auf fantastischen Trails ging es nun für alle naturbegeisterten Trailrunner, die Herausforderung Zugspitze laufend in Angriff nehmen. Die eigenen Grenzen erfahren, Ziele erreichen, die Natur erleben.

Nach nur 2 Austragungen ist der Trail um die Zugspitze eine echte Instanz und auf dem Weg zur Legende. Selbst internationale Trailstars geben sich die Ehre. Das ganz Besondere an

diesem Rennen sind die abwechslungsreichen Abschnitte, ein Mix aus alpinen Pfaden, Wiesentrails, Wandertrails und vielen Panoramawegen.

Von Leutasch führte der Weg, noch relativ flach, bis zu Kilometer 10, wo der Aufstieg zur Hämmermoosalm wo der erste Kontroll- und Verpflegungspunkt des heutigen Laufes war. Auf der Strecke sind mehrere Kontrollpunkte, die in vorgegebene Zeiten erreicht werden müssen, um den Lauf fortführen zu dürfen. Von jetzt an ging es nach oben, hoch zum Scharnitzjoch auf 2048 HM, die erste große Herausforderung auf der Strecke.







Vom Scharnitzjoch führte der Weg dann die nächsten 6 Kilometer 900 Meter nach unten, im Sturzflug Richtung Hubertushof in Reindlau. Dort war der zweite Verpflegungs- bzw. Kontrollpunkt des heutigen Tages. Alex, Susanne und die Kinder waren vor Ort, um uns für die weiteren Kilometer das Beste mit auf den Weg zu geben.



Von jetzt an ging es erst mal flach weiter, parallel an der Leutascher Ache, kurz vor der Geisterklamm, bei ca. km 30 des Supertrails, überholte uns der Führende des Ultratrail, der hatte zu diesem Zeitpunkt schon 30 km mehr in den Beinen. Durch die Geisterklamm, wo der Grenzübertritt zurück nach Deutschland war, ging es weiter bis nach Mittenwald.



In Mittenwald war auch schon unser ganzer Fanclub vor Ort. An den Verpflegungspunkten ließen wir uns immer genügend Zeit, um Essen und Trinken zu können. So viel durcheinander habe ich mein ganzes Leben nicht gegessen. Energie-Riegel, -Gel, -Gummis, Mini-Salami, Schokolade, Popcorn, Käse, Kuchen, Brot, Tomaten, Rosinen, Nüsse, Salzstängel. Die Trinkblase im Rucksack füllte ich immer regelmäßig mit Wasser auf. Für mich war nicht das Laufen die größte Belastung, sondern die Frage,

ob mein Verdauungstrakt die ganze Belastung auch mitmacht.



Ein ständiges Auf und Ab führt vorbei am Ferchensee mit seinem wunderschönen Bergpanorama. Die Strecke ging jetzt mehrere Kilometer immer nach oben, bevor es zum tiefsten Punkt des heutigen Tages auf 810 Höhenmeter nach Reintal ging, wo der Ferchenbach in die Partnach fließt. Auch hier wieder ein Kontroll- und Verpflegungspunkt, ließen uns auch hier wieder Zeit.

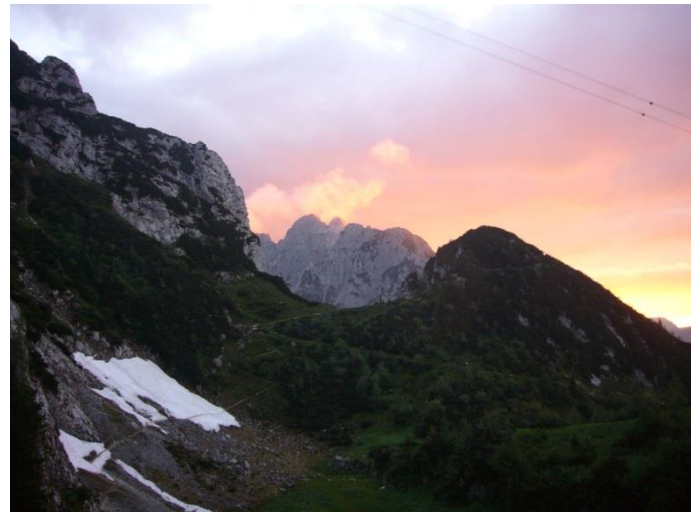
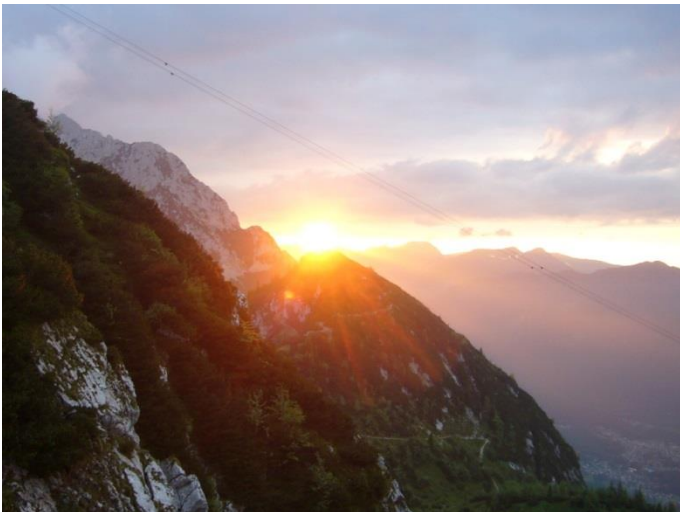


Der Weg schraubte sich über steile Wege nach oben bis zur Brücke über die Klamm. Hier war kein Handykontakt möglich, selbst das GPS meiner Uhr hatte keinen Satellitenempfang. Wir hatten immer mal telefonisch Kontakt zu den Familien, um unseren Standort abzugleichen. Hatten wir uns jetzt verpasst? Nein, am anderen Ende der Brücke standen sie und feuerten uns an. Über die Wettersteinalm und Partnachalm ging es Richtung finalen Anstieg.

Der letzte Aufstieg hatte es in sich, 1200 Höhenmeter auf 7 Kilometer Länge. Die Waden brannten den ersten Kilometer auf dem langen Anstieg. Über Serpentineen ging es bis ca. 1600 HM Talstation Längenfelder zu einer weiteren Verpflegungsstelle, bevor wir den letzten finalen Aufstieg bis auf 2029 Bergstation Alpseilbahn bewältigen mussten. Bei zirka Kilometer 59 war dann der letzte Scheitelpunkt beim Supertrail erreicht, nur noch bergab.



Wir konnten noch einen wunderschönen Sonnenuntergang in den Bergen genießen, der Fels brannte im Abendrot der Sonne. Ein Anblick, den ich nie vergessen werde.



Wieder runter zur Talstation Längenfelder, Nahrung aufnehmen und die warme Jacke drüber. Der letzte Abstieg erfolgte dann in völliger Dunkelheit, was den Einsatz der Stirnlampen notwendig machte. Bergab heißt aber in den Bergen, nicht unbedingt einfach. Wurzelpassagen, steile Single Trails und Geröllfelder machten es den Läufern schwer.

Die Wegstrecke war mittlerweile durch die zahlreichen Läufer schon ein wenig in Mitleidenschaft gezogen worden. Bei jedem Tritt musste man darauf achten, dass man nicht ausrutschte.







Erschöpft, aber gefinisht, gesund ankommen, alles andere zählte nicht. Alle waren froh, heil und gesund an unserem gesteckten Ziel zu sein.

Durch die lange Belastung schmerzten die Oberschenkel. Im Ziel wurden die Läufer durch zahlreiche Zuschauer empfangen.



Jetzt erst mal duschen, das war nicht einfach, mancher hatte da ein Problem, sich an- bzw. auszuziehen. Zum Schluss noch eine Bratwurst mit Brötchen und eine Radlermaß, bevor wir uns auf den Nachhauseweg machten.

Auf dem Weg zum Hotel konnte man aufgereiht, wie an einer Perlenkette, das Leuchten der Stirnlampen am Berg sehen. Ein faszinierender Anblick, den man nie vergessen wird. Die ganze Nacht über werden die Ultratrailer noch auf der Strecke sein, Zielschluss Sonntag früh um 09:00 Uhr. Kurz nach 01:15 war ich dann im Bett, die Beine schwer.

### Sonntag, der 23.06.2013

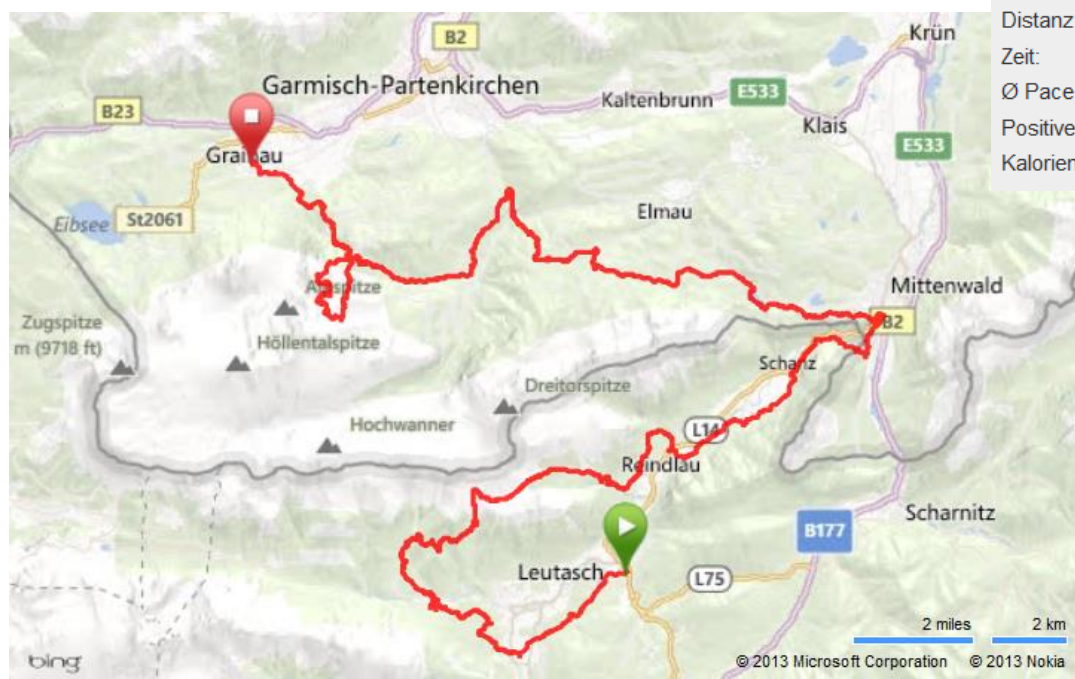
Es war wieder mal so eine Nacht, wo man den ganzen Körper spürte. ☺ Kurz vor 07:00 Uhr aufstehen und alles zum Abmarsch vorbereiten. Gemeinsames Frühstück um 08:00 Uhr und um 10:00 Uhr zur Siegerehrung. Ging auch pünktlich los. Die Siegerehrungen der drei Veranstaltungen in den verschiedenen Altersklassen wurden durchgeführt.



Wir mussten leider feststellen, dass wir am falschen Tisch gesessen haben. Am Tisch vor uns saßen alleine zwei Frauen und drei Männer, die auf das Treppchen der verschiedenen Veranstaltungen und Altersklassen kamen. Na ja, vielleicht das nächste Mal – wir sind aber auch nicht nach Grainau gekommen, um Zweiter zu werden, sondern um das Ganze zu genießen und das konnten wir auch die vergangenen zwei Tage, unvergessliche Momente!

Kurz nach 11:30 Uhr waren wir auf dem Nachhauseweg. Jetzt heißt es erst mal, das erlebte zu verarbeiten und neue Ziele und Herausforderungen suchen.

### Strecke:



#### Übersicht

Distanz:	71,55 km
Zeit:	14:19:50
Ø Pace:	12:01 min/km
Positiver Höhenunterschied:	3.481 m
Kalorien:	4.878 cal



#### Höhe über Meeresspiegel

Positiver Höhenunterschied:	3.481 m
Negativer Höhenunterschied:	3.843 m
Min. Höhe:	748 m
Max. Höhe:	2.040 m

### Wetter:

Wie wir am Freitag ankamen konnten wir die Bergwelt in Ihrer vollen Pracht bewundern. Vor vier Wochen endeten die Berge noch an der Dachrinne eines zweigeschossigen Wohnhauses. Teilweise hatte man sogar freie Sicht auf die Zugspitze. Am Renntag hatten wir ein wahnsinniges Glück, nur auf der Anfahrt zum Startort leichter Regen. Ansonsten ein Mix aus Wolken und Sonne, wobei die sonnigen Abschnitte überwogen.



### Physis:

Die lange Vorbereitung hat zum Erfolg geführt. Dehnen der Muskulatur und gezieltes Rücken und Bauchtraining haben sich gelohnt. Darf mich nicht beschweren, vor einem Jahr hatte ich aber fast die Hoffnung verloren. Das Ganze hat mir aber auch gezeigt, dass man niemals aufgeben darf. Ich habe allerdings auch hart an dem derzeitigen Zustand arbeiten müssen, um so weit zu kommen. Die Beinmuskulatur und Rücken habe ich mir zusätzlich Tapes lassen. Vielen Dank an dieser Stelle an die sportmedizinische Abteilung, Medipoint. in Alzenau/Wasserlos.

Das Taping oder auch Taping ist eine Therapiemethode von schmerzhaften Erkrankungen, insbesondere des Muskel-, Sehnen- oder Skelettapparates. Die Behandlung erfolgt durch das Aufbringen von etwa fünf Zentimeter breiten, elastischen Klebebändern auf Baumwollbasis direkt auf die Haut. Dort verbleiben die Klebestreifen zwischen einigen Tagen und bis zu zwei Wochen. Die Wirkung beruht nach Aussage der Verfechter der Methode im Wesentlichen auf zwei Faktoren. Zum einen auf der direkten Stimulation der Hautrezeptoren und zum anderen auf einer wellenförmigen Gewebeanhebung unter dem Band. Dadurch würde unter dem Tape die Blut- und Lymphzirkulation erhöht. (Quelle: Wikipedia)

### Veranstaltung:

Die Veranstaltung war gut organisiert, hab mich zu jedem Zeitpunkt sicher gefühlt. Vielen Dank an Plan B. Werde auf jeden Fall nächstes Jahr wieder in Alzenau beim Kahlgrundtrail an den Start gehen.

### Wegbegleiter:

War so ähnlich wie bei Herr der Ringe. Vielen, vielen Dank an Michael und Roman, für mich war es absolut nicht langweilig. Es war ja nicht nur die Veranstaltung selbst, die wir gemeinsam absolvierten, nein, vielmehr war es die lange Vorbereitung. Zahlreiche Kilometer im Odenwald oder im Kahlgrund. Alleine wären die vielen Trainingskilometer sehr einsam gewesen. Michael, denke ich zumindest, weiß jetzt, wieso ich keine Freunde habe. Aber, ein Mann wird ja auch nicht an der Anzahl seiner Freunde gemessen!! Für mich steht fest, von meiner Seite war es nicht die letzte Veranstaltung, sei es mit Roman oder Michael. Vielen Dank!



Was auch immer vergessen wird, hinter jedem Sportler steht ja auch eine Familie, ohne diese Familie kämen die meisten Sportler auch nicht soweit. Darf mich hier, auch im Namen von Michael, bei Alex und Susanne, sowie den Kindern für die Unterstützung in der Vorbereitung und am Renntag selbst ganz herzlich bedanken. Vielen Dank!

### Zukunft

Wie ich schon geschrieben habe, muss ich jetzt erst mal den Supertrail setzen lassen. Neue Ziele gibt es noch nicht – werde schon was finden.

Bis bald - Euer Roku