

21. Juni 2014

## Supertrail XL: „Starway to Heaven“ oder „Highway to hell“

Anreise nach Grainau, bereits am Samstag, den 14.06.2014, Familienurlaub. Über die Woche Entspannung und Kulturprogramm: Bootsfahrt auf dem Eibsee, Garmisch Partenkirchen mit Olympiastation und Partnachklamm, mit der Seilbahn auf Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze usw.

Es war, wie immer vor so einer Veranstaltung, eine kurze Nacht, Aufstehen um 04:15 Uhr. Am Abend zuvor, noch Pasta-Party mit Rennbesprechung und Kultprogramm: die „Grainauer Goaßlschnalzern“ standen auf den Tischen.



Frühstücke, mit Kaffee und Toast, halte das meist wie an einem normalen Tag auch. Gegen 05:45 Uhr Treffen an der Bushaltestelle mit Roman und Michael. Der Sammelplatz für die Busfahrt nach Ehrwald füllte sich relativ schnell mit den Teilnehmern des Supertrail XL.



Ging dann auch schon los, die Busse mussten heute auch noch die Routen nach Leutasch und Mittenwald zu den anderen Startorten fahren. Nach ca. 15 Minuten Fahrtzeit waren wir gegen 06:40 Uhr am Startort angekommen. Der Ort schliefl noch fest, tiefer Nebel hing in den Bergen. Man konnte die Gipfel nur erahnen.

Um 07:20 Uhr gingen wir gemeinsam in den Startaufstellungsbereich, der abgesperrt war. Einchecken, Kontrolle durch das Personal vor Ort. Stichprobenweise wird hier überprüft, ob die vorgeschriebenen Ausrüstungsgegenstände mitgeführt werden. Tasteten meinen Rucksack ab und wollten mein Handy sehen. Die Stimmung stieg im der Startaufstellung, was würde auf uns heute zukommen?

Der Supertrail XL ist mit 79,3 Kilometern und 4.156 Höhenmetern die neue Herausforderung für alle Trailrunner, die die bisherige Supertrail-Strecke schon kennen oder sich schrittweise an den Ultratrail herantasten wollen. Auf jeden Fall unterscheiden sich die Anforderungen beim Supertrail XL vom Ultratrail nur minimal, denn auch der Supertrail XL bietet alle alpinen Highlights des Ultratrails und verlangt somit den kompletten Trailrunner im Hochgebirge. Der Start zum Supertrail XL erfolgt in Ehrwald direkt zu Füßen der Tiroler Zugspitze und schleift schon nach wenigen Kilometern in die Ultratrail-Strecke ein. Das bedeutet, dass es spätestens ab dem Feldernjöchl zur Sache geht und man auch beim XL den höchsten Punkt der Ultratrail-Strecke passieren muss. Und der ganze Rest der Strecke bis zum Ziel in Grainau hat es ohnehin in sich.

Quelle Veranstalter

Gegen 07:59 Uhr, AC/DC mit „Higway to hell“, würde diese Veranstaltung für uns der Weg in die Hölle werden oder müssen wir durch die Hölle gehen? 10 Sekunden vor dem Start erfolgte das gemeinsame Herunterzählen bis auf Null. Der Startschuss fiel, alle Dämme brachen, die Meute machte sich unaufhaltsam auf den Weg zum ersten Berg. Zahlreiche Zuschauer säumten nach dem Startbereich die Straße und feuerten die Läuferschar an. Am Straßenrand konnte man eine Geschwindigkeitsanzeige mit Smiley für den Straßenverkehr sehen. Beim Durchlaufen der Menge zeigte diese permanent 10 Km/h an, da wusste ich schon, nicht unser Tempo am heutigen Tag.

Die ersten 1,5 Kilometer bis zum Ortsausgang konnten wir noch im Laufschritt bewältigen, dann bogen die Teilnehmer links in den Wald ein, steiles Stück mit zahlreichen Wurzelpassagen, schwieriges Gelände. Die ersten Sonnenstrahlen blitzten jetzt durch die Nebeldecke. Es ging unaufhaltsam den ersten Berg hoch, zur ersten Versorgungsstelle V3 an der Pestkapelle auf 1617 Höhenmeter und Laufkilometer 7,2 der Laufstrecke. Erste Möglichkeit, den neuen Faltbecher, den der Veranstalter jedem Teilnehmer zur Verfügung gestellt hatte, auszuprobieren.

**WICHTIG:** Jeder Teilnehmer ist verpflichtet, seinen Faltbecher (diesen bekommt er bei der Registrierung ausgehändigt) für Getränke mitzuführen, da er nur auf diesem Wege Getränke an den Verpflegungsstellen zu sich nehmen kann. Es sind dort keine Becher zum Be- oder Nachfüllen vorhanden.

Quelle Veranstalter



Klappte recht gut und für den Umweltschutz tun ja bewusste Menschen schließlich alles. Es war schon ein wenig warm geworden, der Körper hatte auch Betriebstemperatur erreicht. Zog mein Langarmshirt aus. Ich glaube, jetzt wurde uns erst bewusst, was auf uns heute zukommen wird. Die Nebeldecke war jetzt aufgerissen, eine wunderschöne Bergwelt wurde für uns sichtbar.





Zwei gefährliche Wegstrecken mussten nun bewältigt werden, Überholverbot um sich nicht gegenseitig zu gefährden. Jetzt hinunter zur Rotmoosalp auf 1904 HM und gleich wieder ein steiler Aufstieg auf 2100 HM, die Achterbahnhaltung der Leiden setzte ihren Weg fort. Langer Lauf bergab, den Weg zur Versorgungsstation V4, der Hämmermoosalp.

Nach 10,80 Km erreichten wir das Feldernjöchl auf 2045 HM, Gesamtaufstieg zu diesem Zeitpunkt 1151 HM. Die Belastung machte sich bemerkbar, unser „Weg durch die Hölle“ nahm seinen Lauf. Nach gut zwei Kilometern erreichten wir den höchsten Punkt unserer heutigen Tour auf 2200 HM. Eine eiskalte Prise blies über die Gipfel, dafür aber ein wunderbarer Rundblick in die Bergwelt.



Bergablaufen heißt hier nicht immer entspannen, da findet sich wenig Zeit, die Bergwelt zu genießen, der Weg muss ständig nach Unebenheiten und Steinen gescannt werden, um nicht zu stürzen. Muss aber auch zugeben, im Verlauf des heutigen Tages hat sich jeder mindestens einmal auf sein bestes Stück gesetzt. Ständige Flüssigkeitsaufnahme über den Trinkrucksack,

sowie Nahrungsaufnahme, um das körpereigene Kraftwerk in Gang zu halten. Wenn man zu spät anfängt zu trinken und zu essen, bekommt man nichts mehr in den Speicher, man brennt förmlich aus.



An der Hämmermoosalp wurden wir bereits von Alex und Susanne mit den Kindern erwartet, ist mental unwahrscheinlich gut, von der Familie an der Strecke unterstützt zu werden. Essen, Trinken, Vorräte auffüllen und weiter. Aktuell waren wir jetzt bei Km 20,5 und HM 1417, vier Stunden Laufzeit hatten wir bereits in den Beinen. Jetzt ging es wieder hoch, über das Scharnitzjoch auf 2048 HM,

es war sehr Kräfte zehrend, Gesamtaufstieg bis zum jetzigen Zeitpunkt 2135 HM. Über das Scharnitzjoch zur V5 zum Hubertushof Reindlau, immer die Zeitlimits im Rücken.

Es gibt hierbei strikte Zeitlimits, zu denen die Teilnehmer die jeweiligen Kontrollstellen oder sonstige definierte Punkte auf der Strecke spätestens passieren müssen. Werden die Zeitlimits nicht eingehalten, werden die betreffenden Teilnehmer vom Rennleiter und Streckenchef, von den Kontrollstellenmitarbeitern oder von den Schlussläufern aus dem Rennen genommen, im Interesse ihrer eigenen Sicherheit.

Quelle Veranstalter



An der V5 warteten auch wieder unsere Familien, ich glaube wir sahen zum jetzigen Zeitpunkt schon nicht mehr so frisch aus. Insgeheim hätten wahrscheinlich unsere Frauen nicht einen Cent auf Sieg bei einem einheimischen Buchmacher gesetzt.

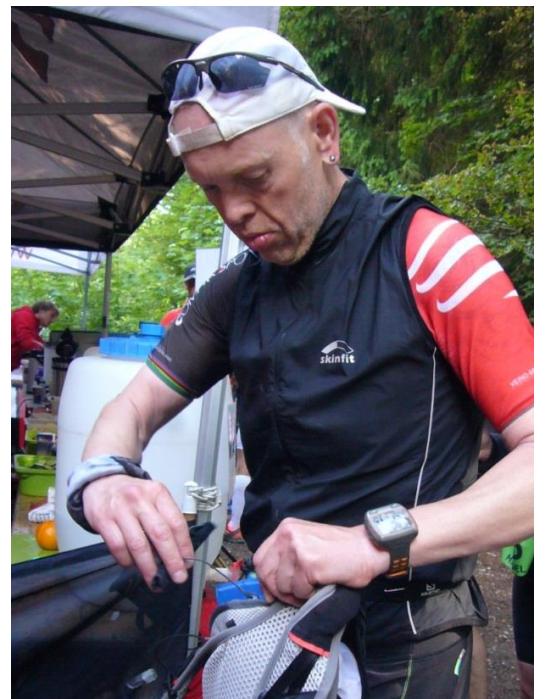


Zum jetzigen Zeitpunkt hatten wir 34,4 km und 2209 HM Aufstieg in den Beinen. Durch die Geisterklamm führte uns der Weg zurück nach Deutschland, Grenzübertritt und weiter nach Mittenwald, wo wir bereits an der V6 erwartet wurden.



Wir hatten jetzt schon über die Hälfte unseres heutigen Weges hinter uns gelassen. Wir waren jetzt schon bei Laufkilometer 44,20. Hier gab es Kaffee und Kuchen, das Trailbuffet wie immer reichhaltig. Nach kurzem Aufstieg hatten wir wieder Betriebstemperatur und waren auf direktem Weg zur V7 – Gasthof Ferchensee. Die Zufahrt war hier gesperrt, die Familie konnte uns hier nicht unterstützen. Vom Ferchensee aus führte der Weg die nächsten Kilometer aufwärts. Die Belastung hatte unsere

Gesichter gezeichnet auf dem Weg durch die Hölle. Jeder hatte zu diesem Zeitpunkt mit irgendeinem Wehwehchen zu kämpfen, aber Schmerz vergeht, Ruhm besteht. Ist aber auch manchmal nur dummes Geschwätz, wenn es weh tut.



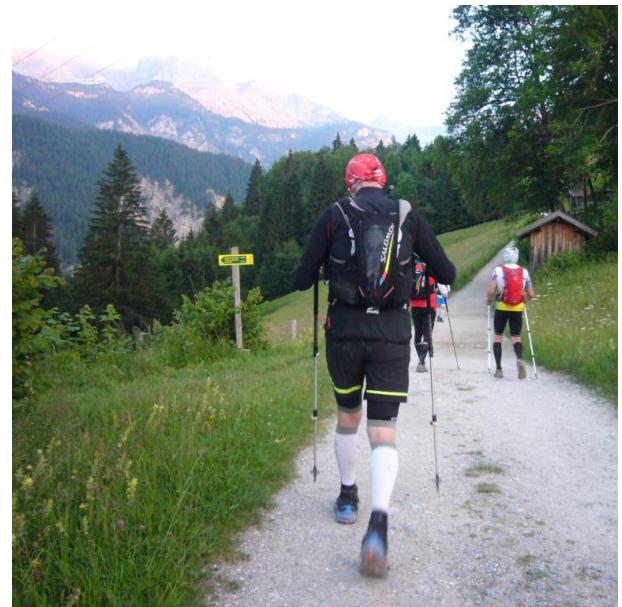


Kurz vor Kilometer 60 querte unser Weg den tiefsten Punkt des heutigen Tages, auf ca. 800 HM das Reintal auf der oberen Seite der Partnachklamm. Hoch zur V8, der Partnachalm, die Familie war zur mentalen Unterstützung vor Ort. Für die war es heute auch sehr anstrengend. Susanne erzählte, dass schon zahlreiche Läufer bedingt durch ihren physischen Zustand, aufgegeben hatten. Den Blick für die wunderschöne Landschaft hatten wir, glaube ich zumindest, ein wenig verloren. Jetzt ging das Rennen für uns erst los, ca. 18 Kilometer und 1200 HM lagen jetzt noch vor uns.



Die Zeit war vorangeschritten, ca. 21:00 Uhr, die Nacht hielt unaufhaltsam Einzug, es war Zeit die Stirnlampen aufzusetzen. Der Weg schraubte sich jetzt auf den nächsten 6 Km durch das Gelände, das schon in der Helligkeit des Tages, nicht ganz einfach ist, in der Dunkelheit ca. 700 HM nach oben. Ich lief hier ein wenig voran, man musste ständig

darauf achten, dass man noch auf der richtigen Route war. V9, Talstation Längenfelder, Kräfte für den letzten finalen Anstieg tanken. Mittlerweile war es „sackdunkel“, ohne die Stirnlampe hätte man seinen Weg nicht gefunden. Der steile Weg auf 2029 Meter forderte nochmals unsere ganze Kraft, es war auf jeden Fall schön anzusehen, wie sich die Stirnlampen der Läufer, wie eine Perlenkette, den Berg nach oben bewegten - langsam, aber unaufhaltsam ihrem Ziel entgegen.



Die Beine waren schwer, jeder Schritt an dem steilen Aufstieg schmerzte. Bei Kilometer 69 hatten wir den letzten Anstieg des heutigen Tages bewältigt, Aufstieg gesamt 4089 HM. Jetzt wieder runter zur V10, Kraft für die letzten, finalen Kilometer sammeln. Mich fröstelte es auch ein wenig, hatte Angst, dass mein Kreislauf zusammenbricht, zog die Jacke, die Mütze sowie die Handschuhe an, konnte somit wenigstens ein Auskühlen des Körpers verhindern. An der V10 trennte ich mich von Michael und Roman, konnte nicht warten, musste den Körper jetzt in Bewegung halten. Der Abstieg durch die Nacht, bei unwegsamen Geländebedingungen ist sehr schwierig. Die Strecke ist gerade auf den letzten Kilometern am Berg, bedingt durch die vielen Läufer, die hier schon darüber liefen, sehr rutschig. Konnte mich mehrmals durch Stockeinsatz vor einem Sturz bewahren, ging ganz schön auf die Arme und den Rücken.

Bei ca. km 78 war ich unten, im Grainauer Ortsteil Hammersbach, angekommen. Jetzt musste ich das Ding nur noch Heimlaufen. Kurz nach 02:15 am Sonntagmorgen, war ich im Ziel. Kurz nach mir trafen auch Michael und Roman gemeinsam ein. Ich ziehe hier meinen Hut zu tiefst vor Roman, der mit wesentlich weniger Trainingskilometer, das Ding durchgezogen und sich im wahrsten Sinn des Wortes auch durchgebissen hat – Chapeau. Unser gemeinsamer Weg durch die Hölle war beendet, Grenzerfahrungen konnten heute mit Sicherheit jeder für sich sammeln. Erfahrungen, die uns keiner mehr nehmen kann.



Was Streckenlänge und Höhenmeter betrifft, habe ich die heutige Veranstaltung unterschätzt. In der Sprache eines Boxers würde ich sagen, dass ich zwar meinen Titel verteidigt habe, meinen Gegner unterschätzt und dafür fürchterliche Schläge bezogen habe. Musste fast über die volle Distanz kämpfen und konnte den Kampf erst kurz vor Schluss für mich entscheiden. Momentan glaube ich nicht, dass ich diesen Gegner nochmals fordern werde. Es tat weh! Aber, nichts ist auch so beständig wie die Veränderung. ☺



Na ja, von Rocky hat es ja mittlerweile auch schon 6 Teile gegeben und der wollte auch nach jedem Kampf nicht mehr.



Vielen Dank an unseren Sponsor, an Michael und Roman für die Vorbereitung und Begleitung auf dem langen und harten Weg, unseren Familien, die es mit Sicherheit nicht immer ganz einfach mit unserer „Leiden-Schaft“ haben und Allen, die mich bei meinen Trainingseinheiten begleitet und unterstützt haben.

Die nächsten zwei Wochen heißt es erstmal Regeneration mit Schoko-Eisbecher und Faulenzen. Nach so einem Ding muss man aber auch alles mal sacken lassen, dass gibt dann Kraft, für das Neue und für die Suche danach.

Bis bald, immer in Bewegung bleiben,  
Euer Roku ;-)

PS. Für alle Smart-Phone-Autisten, es gibt keine APP für solch eine Veranstaltung, das kann man nur LIVE erleben und auch fühlen.

