

## 18. Juni 2016 Zugspitz Ultratrail



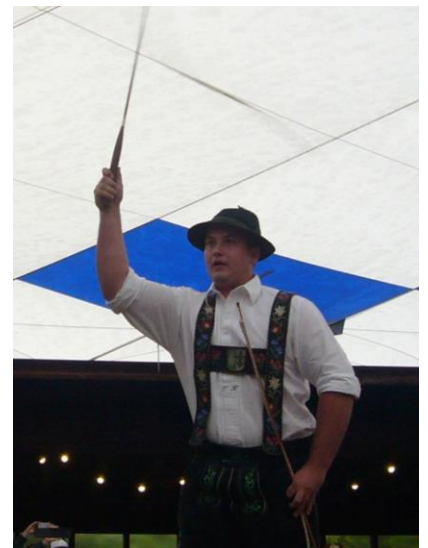
Bereits über die Woche hinweg, packte ich mein ganzes Equipment für das Abenteuer an der Zugspitze. Habe immer eine Checkliste mit allen benötigten Ausrüstungsgegenständen, um auch nichts zu vergessen. Kurz vor 7 machten Susanne und ich uns auf den Weg nach Grainau. Mit der Bahn ging es von Kahl über Aschaffenburg nach München. Umsteigen in die Werdenfelsbahn zum Zielpunkt, dem Zugspitzdorf Grainau. Alexandra und Michael holten uns am Bahnhof in Garmisch ab und fuhren uns zu unserem Quartier.

Das Wetter sah noch sehr vielversprechend aus. Auf direktem Weg ging es dann noch die Startunterlagen abholen und einen kurzen Besuch auf der Messe. Zurück in der Unterkunft, legte ich mich noch zwei Stündchen auf Ohr, wollte mich noch ein wenig, für die bevorstehenden Strapazen, ausruhen. Wusste genau, dass in der nächsten Nacht keine Zeit dafür sein wird.



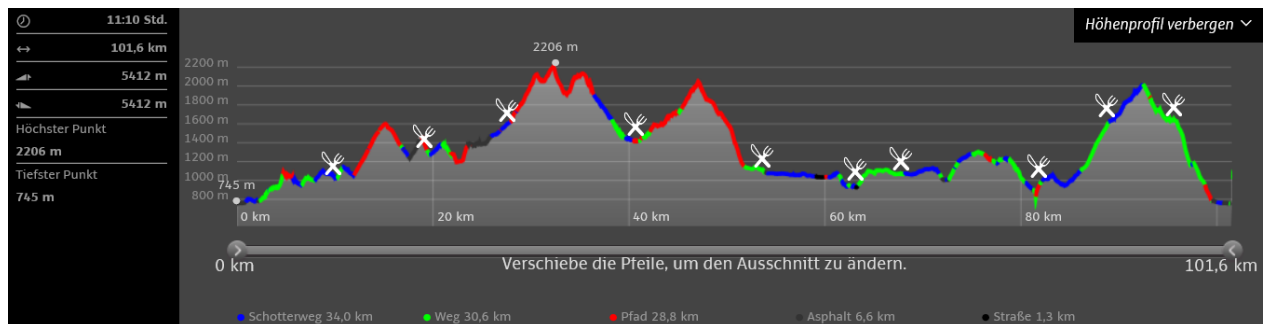
Kurz vor 18:00 Uhr Pasta-Party mit Rahmenprogramm und Rennbesprechung im Musikpavillon. Heimische Folklore mit den „Grainauer Goaßlschnalzern“. Draußen konnte man deutlich erkennen, dass sich der Himmel verdunkelte. Es dauerte auch nicht lange und es blitzte und donnerte. Hagel und Starkregen machten einen Vorgeschmack, was uns morgen alles erwarten könnte.

Schon in der Woche vor dem Lauf zeichnete sich ab, dass die Wetterverhältnisse einen großen Einfluss auf den Verlauf des Rennens haben werden. Die Wetterprognosen ließen Schlechtes erahnen. Dachte nur, so ein Schutt morgen und es ist alles vorbei.



Die Rennleitung machte nochmals auf die Besonderheiten und Änderungen der Veranstaltung aufmerksam. Gegen 21 Uhr waren wir dann zurück in der Unterkunft, ging direkt ins Bett.

Auf der Ultratrail-Distanz haben die Teilnehmer 101,6 Streckenkilometer und 5.412 Höhenmeter zu bewältigen. Dabei warten einige der schönsten Trailrunning-Abschnitte des gesamten Alpenraumes. Unter anderem wird die Zugspitze (mit 2962 Metern Höhe Deutschlands höchster Berg) umrundet, zugleich aber auch das gesamte Wettersteingebirge umlaufen. Auf spektakulären Streckenabschnitten zu Füßen der Waxensteine, der Zugspitze, am Gatterl, dem Scharnitzjoch, am Ferchensee oder an den Osterfeldern unterhalb der Alpspitze, nimmt die Strecke alle Schönheiten, aber auch alle natürlichen Hindernisse mit, die das faszinierende Wettersteingebirge zu bieten hat. 2500 Starter aus 50 Nationen insgesamt auf allen Strecken. Quelle Veranstalter



### Samstag 18.06.2016

Aufstehen um 5:00 Uhr, Frühstück um 5:30 Uhr, fertig anziehen und Rucksack nochmals auf Vollständigkeit der notwendigen Ausrüstungsgegenstände überprüfen. Kurz nach 6:00 machte ich mich dann mit Susanne auf den Weg zur Startaufstellung im Musikpavillon. Zuerst musste ich noch den Beutel mit Wechselbekleidung abgeben. An der Versorgungsstelle V5, Kilometer 53,6 - Hubertushof in Leutasch Reindlau, hat man dann die Möglichkeit, Bekleidung zu wechseln.

### Teilnahmebedingungen:

Allgemeine alpine Erfahrung, Bewusstsein über die Länge der Strecke und der körperlichen Herausforderung, volle Sporttauglichkeit, physisch extrem belastbar, Trittsicherheit auf alpinen Wegen und Steigen, die Trittsicherheit darf durch Höhenangst nicht beeinträchtigt werden, gut ausgeprägtes Orientierungsvermögen, Verhalten bei Notfällen, physische Leistungsfähigkeit, volljährig, keine Qualifikationsläufe notwendig.



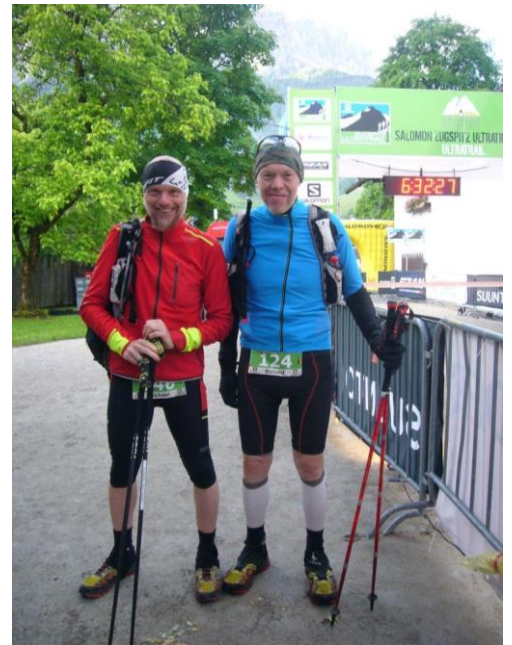
Die Option wollte ich mir unter allen Umständen offen halten, gerade bei den heutigen Vorhersagen. Alex und Michael waren schon vor Ort, checkten direkt in die Startaufstellung ein. Hier wird nochmals überprüft, dass jeder die vorgeschriebenen Ausrüstungsgegenstände auch wirklich dabei hat.

Bekleidung/Ausrüstung: Trailrunning-Schuhe mit Profilsohle, Laufrucksack, Regenbekleidung (mindestens Regenjacke), warme Bekleidung, Handschuhe, Mütze, Stirnlampe mit Ersatzbatterie bzw. Akku, Becher, Wasserbehälter min 1,5l, Notfallausrüstung (Rettungsdecke und Erste-Hilfe-Set), Navigationsuhr-alternativ detaillierte Streckenkarte, Mobiltelefon, alle mitgeführten Lebensmittel müssen mit der Startnummer versehen sein.

Optional: **Gaiters** (Gamaschen) In den Bergen und bei den heutigen Schlamm unbedingt notwendig. Verhindert, das Steinchen, Schlamm und auch teilweise Wasser in den Schuh eindringen. **Laufstöcke**, ich hätte heute auf keinen Fall auf meine Stöcke verzichten wollen. Gaben in dem unwegsamen Gelände und rutschen Untergrund den benötigten Halt. Beim Bergauflaufen kann man zusätzlich Gewicht vom Oberkörper nehmen und sich abstoßen. **Sonnencreme** ☺, heute nicht notwendig. **Sonnenbrille**, nur am Vormittag.

Hier geht es auch um die Sicherheit und kann im Fall der Fälle lebensrettend sein. Was mir da schon aufgefallen ist, das doch einige die optionalen Stöcke nicht dabei hatten, doch später nochmal dazu mehr. Unsere Strategie stand fest! Wir stellten uns ziemlich weit hinten an, wollten auf keinen Fall, wie beim Start vor zwei Jahren, zum Anfang gleich unser Pulver verschießen.

Startaufstellung noch bei Sonnenschein, für den Vormittag zumindest stabile trockene Wetterverhältnisse als Vorhersage. Eine Minute vor dem Start wurde der Klassiker von AC/DC „Highway to Hell“ eingespielt, vorab, die Hölle wäre heute abgesoffen. Pünktlich um 07:15 Uhr erfolgte ein neutralisierter Start. Ganz am Anfang liefen die Trommler des einheimischen Musikvereines und spielten einen Trommelmarsch. Das Starterfeld folgte dem Führungsfahrzeug, bis dieses abbog und das Rennen somit frei gab. Beim neutralisierten Start, darf kein Teilnehmer diese Fahrzeuge überholen.



Die Strecke führte uns kurz durch Grainau, bevor wir dann im Ortsteil Hammersbach erstmal die Zivilisation verließen und Richtung der Talstation am Eibsee, zur ersten Versorgungsstelle, ging. Die erste Versorgungsstelle ist bei Kilometer 9,2. Bei so einer langen Strecke ist es absolut notwendig, sich regelmäßig zu ernähren und zu trinken. Wenn der Flüssigkeitshaushalt nicht stimmt droht eine Dehydrierung. Es heißt nicht umsonst „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“. Fehler die hier zu Anfang gemacht werden, muss man zum Schluss sträflich bezahlen.



Der Streckenverlauf, im Blickfeld zur Zugspitze, führte nun zum Staatsübertritt nach Ehrwald in Österreich, zur zweiten Versorgungsstelle V2 Gamsalm bei Kilometer 19,5. Den Teilnehmern steckten jetzt schon 1300 Höhenmeter in den Beinen. Essen, Trinken und weiter, war noch ein langer Weg. Wir kamen jetzt an einen Streckenabschnitt, den wir noch sehr gut vom Supertrail XL kannten, über einen schmalen Trail über Wurzelpassagen schraubte sich der Weg, gefühlt für uns unaufhörlich, nach oben.



Gingen aber alle Aufstiege sehr verhalten an. Wenn möglich hoch gehen und runter laufen. Als Nächstes kamen wir jetzt an die Versorgungsstelle V3, Ehrwald Alm Kilometer ca. 30,3. Alexandra und Susanne standen schon zur Begrüßung bereit.



Möchte mich gleich an dieser Stelle bei Beiden bedanken. Auf der einen Seite, dass sie Beide die lange Vorbereitungszeit mit uns durchgehalten haben und somit auch viele Arbeiten im privaten Bereich (die normal die Männer hätten erledigen müssen) abgenommen haben.

Auf der anderen Seite, für die heutige Betreuung an den einzelnen Versorgungsstellen.

**VIELEN DANK!!!!**





Die Strecke weichte nun von der geplanten Route ab, da der Aufstieg zur Pestkapelle, bedingt durch Bauarbeiten an der Skipiste, nicht möglich war.

Muss schon sagen, die Österreicher gehen nicht zimperlich mit ihrer Natur um. Über eine vorhandene Skipiste führte der Weg, fast unaufhörlich, zumindest für die Läufer gefühlt, nach oben.

Das Schicksal nahm jetzt seinen Verlauf. Gegen mittags bis nachts um 24 Uhr teilweise starker Regen.



Der ergiebige Regen verwandelte die Wege und Pfade zu mehr oder weniger großen Rinnsalen. Die Wassermengen der vergangenen Wochen hatten die Wiesen der Almen bereits stark aufgeweicht, die zahlreichen Läufer taten hier ihr Übriges und verwandelten die Strecke in eine Schlamm Schlacht und Rutschpartie.





Auf einer Höhe von 2045, im Eisregen, ging es dann über das Feldernjöchl, bevor sie den höchsten Punkt des heutigen Tages auf 2200 Metern erreichte. Von hier ging es bergab, über größere verseilte Schneefelder. Bei normalen Wetterverhältnissen, aktive Entspannungsphase. Doch bei den heutigen Wetterbedingungen gab es zahlreiche Stürze im Läuferfeld und damit Ausfälle.

Keinen Blick für die Schönheit der Natur, immer die Strecke im direkten Blickwinkel. Weiter im Bergablauf bis zur Hämmermoosalm, wo der Versorgungspunkt V4, Kilometer 40,6 des heutigen Tages anstand. Die einzelnen Versorgungspunkte müssen in einem gewissen Zeitfenster erreicht werden.

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 den Schlussläufern, im Interesse ihrer eigenen Sicherheit, aus dem Rennen genommen. Über die ersten „Berge“ sind wir gut drüber gekommen. Unsere Strategie schien aufzugehen.



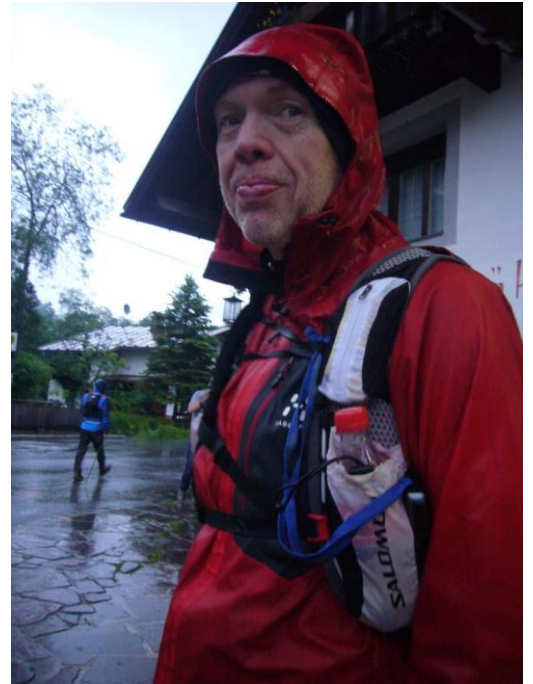
Weiter, wieder bergauf, gut 600 Höhenmeter hoch zum Scharnitzjoch und knapp 1000 Höhenmeter hinunter nach Leutasch Reindlau, Versorgungsstelle V5, bei Kilometer 53,6. Unsere treuesten Fans waren schon vor Ort. Es war jetzt schon kurz vor 20 Uhr. Nimm den Beutel mit der Wechselbekleidung, zog meine komplette nasse Oberbekleidung aus. Thermoshirt mit Windstopper und Regenjacke drüber, neue Mütze und Handschuhe, Stirnlampe an den Kopf.



An der V5 muss man auch beim Verlassen der Verpflegungszone durch einen Medizincheck. Wenn einer, im wahrsten Sinn des Wortes, nicht mehr gut aussieht und Ausfallerscheinungen hat, wird er vom medizinischen Personal aus dem Rennen genommen. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir außer den 53,6 Kilometer auch schon knapp 3500 Höhenmeter in den Beinen. Konnten aber trotz dieser Belastung auch immer wieder ohne Probleme anlaufen. Entlang der Leutasch durch die Geisterklamm, wo der Grenzübertritt zurück nach Deutschland anstand.



Bei Kilometer 63,2 in Mittenwald, die nächste Versorgungsstelle V6. Verabschiedeten uns von den Frauen, hier sollten wir sie, zumindest für heute, zum letzten Mal sehen. Es regnete jetzt stärker, der Himmel hatte seine Schleusen geöffnet. Bis zur nächsten Versorgungsstelle V7, Gasthaus Ferchensee bei Kilometer 67,8 waren wir pitsche-patsche nass. Gönnnten uns eine warme Suppe, bevor es weiter gehen sollte.



Hier nahm ich auch zu ersten Mal war, dass doch immer wieder Teilnehmer aus dem Rennen heraus gingen und den Lauf beendeten. Am Ferchensee alleine 3 Stück, wo ich mitbekam. Kurz nach dem Ferchensee bekam ich Probleme mit dem Kreislauf, wenn der Zeitpunkt gekommen war zu zweifeln, dann war es jetzt für mich. Gleichzeitig fing ich an zu frieren. Erhöhte das Tempo, um meinen Kreislauf nicht komplett zu ruinieren. An einem Posten der Bergwacht, die hatten eine Plane als Regenschutz gespannt und ein kleines Feuer zum Wärmen, zog ich mir zusätzlich nochmal einen Windstopper über. Michael lief schon mal weiter. Ein Single Trail führte nun zum Schloss Elmau, einem Luxus Hotel. Von drinnen kam laute Live-Musik, ja da feierte einer im Vergleich zu uns eine Party. Kurz nach dem Schloss ein weiterer Posten der Bergwacht, hier traf ich dann auch wieder Michael und wir setzten unseren Weg Richtung Versorgungsstelle V8, Partnach Alm, bei Kilometer 81,9 fort.

Doch zuerst folgte ein Aufstieg zur Elmau Alm. Man bemerkte schon, dass nicht mehr allzu viele Läufer auf der Strecke waren. Kaum das Leuchten der Stirnlampen zu sehen. Ich musste das Tempo relativ hochhalten, um meinen Kreislauf nicht absacken zu lassen. Verlor Michael aus den Augen. Lief einige Kilometer alleine durch die Dunkelheit bis zur Partnach Alm. Medizinisches Personal vor Ort fragte, ob alles in Ordnung ist. Einige Läufer hatten die Schuhe aus und zogen sich trockne Socken an. Glaubt mir, keiner will aufgeweichte Füße sehen, wenn er noch 20 Kilometer laufen muss. Vom Geruch ganz zu schweigen. Zog mir eine lange Hose an, es regnete nicht mehr ganz so stark. Michael kam kurze Zeit später an. Essen, Trinken für den finalen Aufstieg zur Versorgungsstelle V9, Talstadion Längenfelder bei Kilometer 89 und auf 1610 Metern Höhe. Doch zuerst geht es nochmal leicht bergab. Beschloss, mich auf keinen Fall mehr von Michael zu trennen.



Zu diesem Zeitpunkt hatte ich schon muskuläre Probleme im linken Oberschenkel und im der rechten Wade, jeder Tritt tat weh. Ein Single Trail führt über Wurzelpassagen steil nach oben. Hier trafen wir immer wieder einen, vermute zumindest, Japaner, der ohne Stöcke unterwegs war. Ich darf gar nicht daran denken, heute ohne Stöcke unterwegs gewesen zu sein. Ich weiß nicht, wie oft ich mich heute damit stabilisiert habe, um nicht zu stürzen. Für den heutigen Lauf ein absolutes Muss! Als ich auf meine Uhr schaute, sah ich 1200 Höhenmeter. Dachte, die ist kaputt, wollte aber wahrscheinlich nicht wahr haben, dass ich bis zur V9 noch 400 Höhenmeter machen muss.

Läufer denken auf Ihren Rennen immer an vergleichbare Trainingstrecken – dachte noch zweimal den Hahnenkamm hoch – Schei...! Jeder Tritt tat jetzt weh! Beim Versuch, den linken Oberschenkel zu dehnen, bekam ich einen Krampf in der Wade. Weiter, immer weiter, über unwegsames Gelände, steil nach oben. Unsere Stirnlampen zumindest, hatten sich auf der heutigen Strecke bewährt.

So gegen, glaube zumindest, 5:15 Uhr waren wir dann an der V9. Beim Verlassen mussten wir wieder durch einen Medizincheck. Michael hatte noch die dreiviertel Hosen, er musste Beinlinge anziehen, weil es oben noch kälter sei. Jetzt stand die große Finale Runde mit 6 Kilometer Länge über die Bergstation Alpspitz auf 2020 Meter an. Nochmal zweimal den Hahnenkamm hoch und wieder runter. Ohne auf Details einzugehen, für hoch und runter benötigten wir gut 1,5 Stunden. Einzig Positives zu diesem Zeitpunkt, es war relativ hell. Teilweise eine schöne Aussicht auf Garmisch. Auf der Höhe leichter eisiger Wind – es ist dann schön, dass man spürt, ich lebe noch!!

Jetzt waren wir an der Versorgungsstelle V10, die auch zugleich die V9 ist, wieder angekommen. Der finale Abstieg stand an, wir waren gut im Zeitfenster, wenn jetzt nichts mehr Dramatisches passieren sollte, war uns das Finishen nicht mehr zu nehmen. Aber, es stand noch ein Abstieg von einer Höhe von 1610 Meter auf 745 Ziel, Grainau, auf einer Länge von 5 Kilometern an (Läuferdenken: 4 Mal den Hahnenkamm runter). Die Muskulatur war kein Stück besser geworden (Alte Ausdauersportler Weisheit: „Schmerz vergeht, Ruhm besteht). Zähne zusammen beißen.

Auf den letzten Meter am Berg stürzten wir nochmals Beide kurz hintereinander. War aber auch heute schon des Öfteren passiert. Jetzt nur knapp 2 Kilometer zum Ziel, im Musikpavillon im Kurpark von Grainau. Die Stimmung war jetzt gut, das Ziel vor Augen. Kurz vor dem Ziel fingen wir wieder an zu laufen, hörten unsere Namen vom Rennsprecher über die Lautsprecher. Ja, wir hatten es geschafft!





Der Weg war weit bis ins Ziel nach Grainau. Zahlreiche Rückschläge im Training und im Lauf, aber wir haben immer an uns geglaubt. Gefühle kann man sehr schlecht beschreiben, das muss man erlebt haben, um so etwas verstehen zu können. Es war absolut STARK!!!!

Vielen Dank an Michael, alleine ist die Grenze aufzuhören wesentlich geringer! Wir hatten wieder viele schöne Momente in Training und Wettkampf! Für mich war es wieder ein Fest, an so einer Veranstaltung gemeinsam mit ihm zu laufen!

An der Stelle auch viele Grüße an Roman, Du hast uns gefehlt!



Die hohe Ausfall- und Aufgabequote von fast 30 Prozent in der Wertung Master Men, macht deutlich, wie schwer die Strecke durch das Wetter in Mitleidenschaft gezogen wurde und wie unsere Leistung somit bewertet werden muss.

Nach gut 25 Stunden, von unseren Frauen bereits erwartet, konnten wir Zwei unser gesetztes Ziel erreichen, erschöpft, aber glücklich über den Erfolg. Auf der, nicht nur bei gutem Wetter, landschaftlich reizvollen Strecke rund um die Zugspitze und durch das Wettersteingebirge, auf fantastischen Wegen und Pfaden vor einer atemberaubenden Kulisse der bayerischen Alpen.

Bis bald - Euer Roku

