

17. Juni 2017

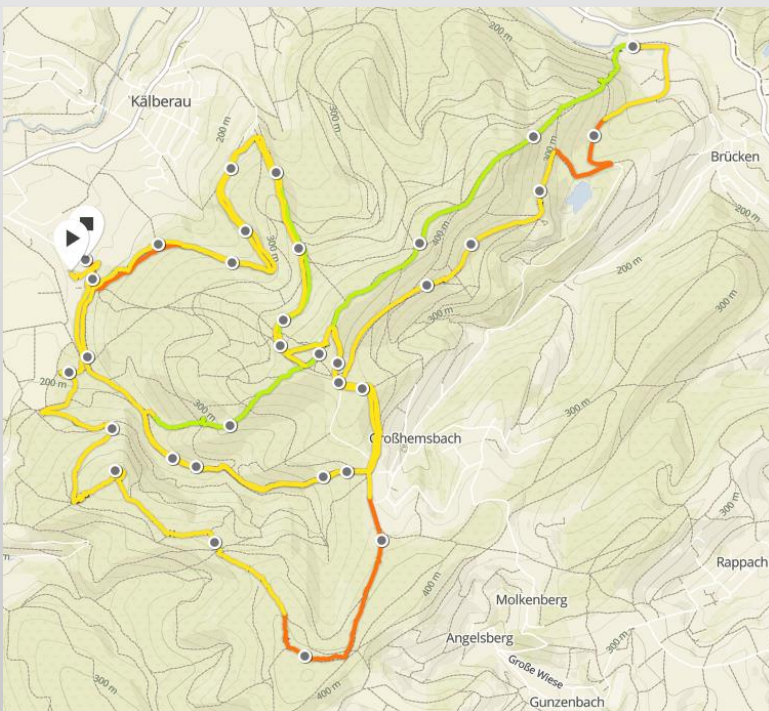
Basetrail XL – The last Trail?

Normal ist es ja so, dass man sich vom KLEINEN zum GROSSEN steigert. Aber, wer will schon normal sein ☺! Da ich 2013 beim Supertrail 68,8 km, 2014 Supertrail XL mit 79,3 km und 2016 beim Ultratrail mit 101,6 Kilometer gestartet war, beschloss ich für 2017, eine kleinere, eine Genießerrunde, zu laufen. Im letzten Jahr stand eine lange und harte Vorbereitung für den Ultratrail an, dass wollte und konnte ich dieses Jahr nicht leisten! Ich müsste nachzählen, ich weiß es nicht mehr, wie oft ich im letzten Jahr 50 km Vorbereitungsläufe gemacht habe. Dieses Jahr war das wesentlich entspannter, einmal die Woche 25 bis 30 Kilometer, um und auf den Hahnenkamm, und zusätzlich noch zwei flache 10er in der Woche mussten da schon ausreichen!



Abschlusstraining

Am Samstag, den 10.06.2017 stand mein Abschlusstraining am Hahnenkamm an! Wenn es stimmt, dass wenn die Generalprobe schief geht, alles bei der Premiere gut wird, dann war heute mein Tag. Nach ca. 10 Kilometern und 500 Höhenmetern, hatte ich mein komplettes Magazin verschossen! Schleppte mich bis ca. Km 15. Nach einen Gel und „Power Gummis“ ging es wieder besser. Mit Susanne machte ich im Vorfeld aus, dass wir uns zum Trainingsabschluss auf dem Hahnenkamm zum Radler treffen.



Als ich ankam, hatte sie schon einen Sitzplatz organisiert, mit dabei Kilian. Hier konnte ich von Kilian was lernen. Fragte beide welchen Weg sie hoch zum Hahnenkammhaus gewählt hatten. Dadurch, dass ich etliche Wochenenden am „Berg“ verbracht hatte, sind meine Ortskenntnisse hier sehr gut. Einen Trainingseindruck findet ihr unten.

Im Gespräch mit Kilian, konnte ich nicht genau lokalisieren, wie der letztendliche Aufstieg erfolgte. Kilian sagte nur „mitten im nirgendwo, ist irgendwo eine Kreuzung“ (Ein Zitat für die Ewigkeit). Beim gemeinsamen runterlaufen musste ich daran denken – das ganze Leben besteht doch aus solchen Kreuzungen!



So ein Trainingsabschluss, wirft immer eine Frage auf: Was kommt jetzt und wie geht es sportlich weiter? Als ich so darüber nachdachte, fiel mir eine verpasste Chance ein – am 2. Juli sind Bürgermeisterwahlen. Sch...., voll verpasst! Hätte mir nur die Haare wachsen lassen müssen, doofe Frisur und der Slogan „Make Kahl great again“. Meine Zukunft wäre gerettet. In der heutigen Welt, gewinnen die DOOFEN. Ein erdrutschartiger Sieg hätte mir bevor gestanden! Dachte dann aber auch wieder..... oh nein, da muss ich ja zu allen freundlich sein....., nicht mein Ding! Bevor ich zu jedem freundlich bin, bin ich lieber ehrlich und sage das, was von jedem denke! Meine Ankündigung, in der „Sorry Story“ meine Memoiren zu schreiben, hat auch schon die ersten Ängste geschürt, wurde schon auf der Arbeit darauf angesprochen. Habe mir schon für eine ganze Abteilung Namen einfallen lassen, um nicht direkt eine Zuordnung zu ermöglichen☺!



Die Anreise erfolgte am Donnerstag, den 15.06.2017. Mit dem ICE 591 von Hanau nach München-Pasing, weiter mit der Werdenfelsbahn nach Garmisch Partenkirchen und dem Bus weiter nach Grainau. Die Umsteigeziele wurde alle samt pünktlich erreicht, was in der heutigen Bahnwelt auch nicht immer normal ist. Das Wetter auf der Anreise war gut, Sonnenschein und angenehme Temperaturen. Gegen 13:30 Uhr waren wir in unserer Ferienwohnung angekommen. Dieses Jahr waren die Kinder mit dabei, im letzten Jahr ging es organisatorisch nicht!

Für Donnerstag stand dann nur noch ein kleines Familienprogramm an, kurzer Gang über die Expo, Schwimmen im Freibad, Startunterlagen abholen. Die Temperaturen waren jetzt drückend, zum Schluss zog sich

der Himmel zu dunklen Regenwolken zusammen. Wir schafften es noch bis in die Wohnung, als der Himmel seine Pforten öffnete, es schüttete. Gegen 18:00 Uhr ging es zum Italiener, Pizza und Pasta. Wetter wieder stabil trocken. Es war gut, dass wir so früh unterwegs waren zahlreiche Teilnehmer des Trails an der Zugspitze waren bereits heute angereist. Essen war GUT! Auf dem Heimweg reservierten wir bereits für Samstag einen Tisch in einem anderen Restaurant, wir wollten kein Risiko eingehen. Für Freitag mussten wir keinen Essensstress machen, war eh PASTA PARTY angesagt.

Für Freitagvormittag stand dann Familienprogramm an, Ausflug nach Garmisch. Es hatte die Nacht über immer wieder mal gewittert und schauerartig geregnet. Hoffte, dass das Wetter nicht wie letztes Jahr wird. Mit der Zugspitzbahn ging es nach Garmisch Partenkirchen. Bummeln in der Olympiastadt von 1936. Am Vormittag regnete es immer mal wieder leicht. Am Nachmittag nochmal kurz über die Expo und am Abend zur Pasta Party mit Folklore, Rahmenprogramm und Rennbesprechung. War jetzt das vierte Mal für mich, ist aber immer wieder schön. Der Musikpavillon in Grainau ist rappellvoll!



Zurück in der Wohnung packte ich meine Ausrüstung gemäß Regelwerk. Das Ganze war aber nicht so aufwändig wie letztes Jahr, musste keinen Beutel mit Wechselbekleidung packen. Habe gut und fest, aber nicht lange, geschlafen, war gegen 5 Uhr wach. Frühstück und für den heutigen Trail fertig machen. Die Wettervorhersage war gut, kein Regen! Schmierte meine freien Körperstellen mit Sonnencreme ein, die Sonne kann in den Bergen ganz schön brennen! Kurz vor acht machten wir uns alle auf den Weg zum Shuttle Bus nach Mittenwald. Hier schon mal einen ganz großen Dank an meine Familie, dass sie mich immer unterstützen und begleiten ist auch nicht immer leicht mit mir ☺.



An der Bushaltestelle standen schon bestimmt 100 Läufer für den Transport zum Start bereit. Die Fahrt nach Mittenwald dauerte eine gute halbe Stunde. Checkte kurz nach 09:30 Uhr in die Startaufstellung ein. Hier wird nochmal die Ausrüstung gemäß Regelwerk überprüft, Sicherheit geht vor! Der Moderator heizte bis kurz vor 10 dem Starterfeld ein ...

... dann, auch schon traditionell, „Highway to Hell“ und der Bürgermeister von Mittenwald gab den Startschuss für den Basetrail XL .

Der Basetrail XL hat es trotz seiner „nur“ 39,3 Kilometer und 1896 Höhenmeter in sich. Gleich nach dem Start in Mittenwald treffen die Teilnehmer der kurzen Distanz auf die Ultratrail-, Supertrail XL- und Supertrail-Läufer, denen sie ordentlich einheizen werden. Auf spannenden Trails geht es bis zum malerischen Ferchensee und weiter über die Elmauer Alm und den Wamberger Rücken bis zur imposanten Partnachklamm und Partnachalm. Als krönender Abschluss wartet der Aufstieg zur Talstation der Längenfelderbahn samt der berühmten Schleife über den Osterfelderkopf, ehe es steil bergab ins Ziel nach Grainau geht.

Quelle Veranstalter

Es ist ein neutraler Start, ein Fahrzeug der Bundespolizei war das Startfahrzeug, dieses fuhr nach gut einem Kilometer zur Seite und es ging los. Muss an letztes Jahr denken, da war bereits Nacht in Mittenwald und es regnete! Diese Jahr kein Vergleich, Sonnenschein ☺! Etliche Gedanken und Gefühle gingen mir durch den Kopf, , kann man nicht beschreiben, das sind die Momente, die auch zu so einer Veranstaltung dazu gehören!

Der Weg führte durch die wunderschöne Altstadt zum Ortsrand, wo es gleich in einen Aufstieg ging, ich war relativ schnell unterwegs, wunderschön!

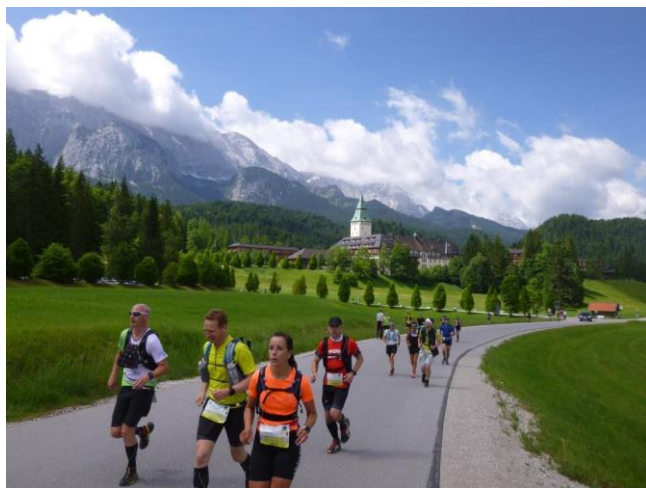


Wasserfall, Bergwelt und Sonnenschein, alles was des Trailrunnerherz begehrt!

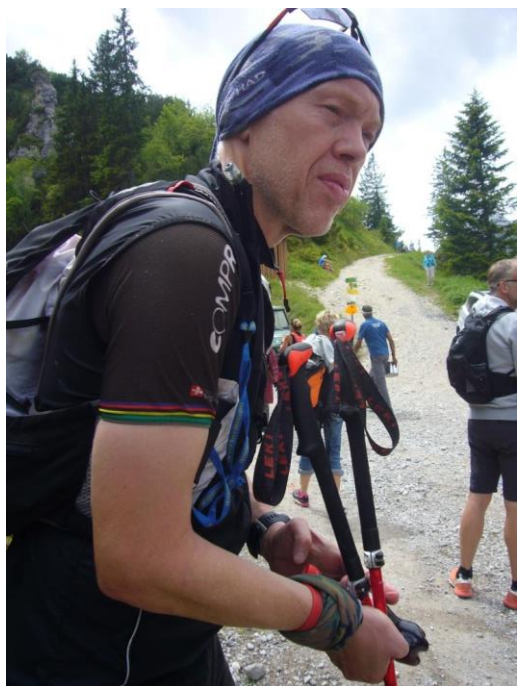
Nach gut einer halben Stunde bereits der erste Versorgungspunkt bei Kilometer 5,5 am Ferchensee, Wasser und kleiner Snack, wollte mich nur kurz aufhalten. Immer wieder schossen mir die Gedanken an letztes Jahr durch den Kopf, als ich mit Michael auf der Strecke war und kurz nach dem Ferchensee der KAMPF begann! Letztes Jahr kamen mir die Anstiege gar nicht so lang vor.



Ein wunderschöner Single Trail führte dann zum Schloß Elmau, letztes Jahr lief ein Rinnsal den Berg hinunter.



Jetzt hoch zur Elmau Alm und runter zur Eisernen Brücke über die Partnachklamm. Knickte mit dem linken Fuß um, dachte schon, jetzt ist alles vorbei Schmerz vergeht, Ruhm besteht.

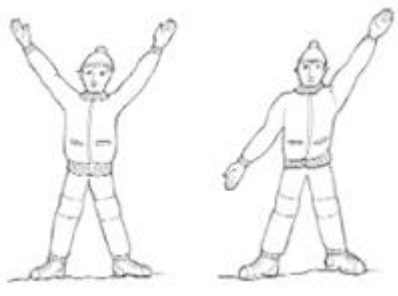


Weiter hinauf zur Partnach Alm kurz vor km 20, wo die zweite Versorgungsstelle war. Hier waren dann auch schon die Läufer des Basetrails auf der Strecke, deren Start in Garmisch ist, Stau an der Versorgungsstelle. Wasser, Käse, Powerbar und weiter.

Letztes Jahr, waren hier nur noch vereinzelt Läufer auf der Strecke. Jetzt hörte der Spaß auch langsam auf! Aufstieg zur Talstation der Längenfelderbahn, ca. 800 Höhenmeter am Stück, Verkehr wie am Samstag auf der Zeil in Frankfurt! Ist schon belastend! Kein Vergleich zum Hahnenkamm, immer weiter getrieben durch die Menschenmenge. Das konnte ich nicht trainieren, ist ein Unterschied 4 mal den Hahnenkamm hoch und runter zu laufen, als einmal so einen Anstieg am Stück zu bewältigen.

Am Längenfelder war dann kurz vor Kilometer 27 meine dritte Versorgungsstelle des heutigen Tages. Susanne und die Kinder waren vor Ort, ich hatte aber nur wenig Zeit für sie! Power Gel, Wassertank füllen, Käse und Wurst, weiter zur Schleife über den Osterfelderkopf, nochmal 400 Höhenmeter! Jetzt musste ich kämpfen!

Die Kräfte schwanden, beim Längenfelder war ich noch in meinem Zeitsoll, jetzt lief mir die Zeit davon. Denke da immer, das kann man auch einfacher haben, gibt einem Boxer 100€ und lässt sich zusammenschlagen! An der Seilbahnstation Osterfelderkopf angekommen, ging es wieder bergab. Hier muss man ständig einen Blick auf die Strecke haben, sonst heißt es Sturz!



Ja = beide Arme in die Luft recken
(Körperform wie ein "Y" für YES)
Nein = ein Arm hoch, ein Arm runter
(wie der Querbalken im "N" für NO)

Nach ca. 1,5 Kilometer Bergablauf, plötzlich Streckensperrung! Ein Läufer war gestürzt, medizinische Hilfe wurde benötigt. Aus der Ferne hörte man schon die Rotoren eines Hubschraubers. Ein Mann von der Bergwacht kennzeichnete die Unfallstelle, er machte mit seinem Körper das „Y“, was für „YES we need help“, steht!

Der Hubschrauber kreiste mehrmals über der Unfallstelle und sondierte das Gelände, bevor er unter den Seilen der Seilbahn auf die Unfallstelle anflug. Notarzt und Rettungssanitäter wurden per Winde heruntergelassen. Der Hubschrauber stand keine 10 Meter über dem gestauten Läuferfeld. Die Rotorblätter verursachten einen starken Wind. Solche Situationen sind für mich immer beklemmend, habe es vielleicht auch schon zu oft erlebt, wenn es um Leben und Tod geht.

An der Stelle – Hut ab, was Pilot, Arzt und Sanitäter hier in diesem schwierigen Gelände leisten und sich selbst der Gefahr aussetzen, um anderen zu Helfen – Vielen Dank an alle freiwilligen Helfer, ohne die unser Rettungssystem nicht funktionieren würde!



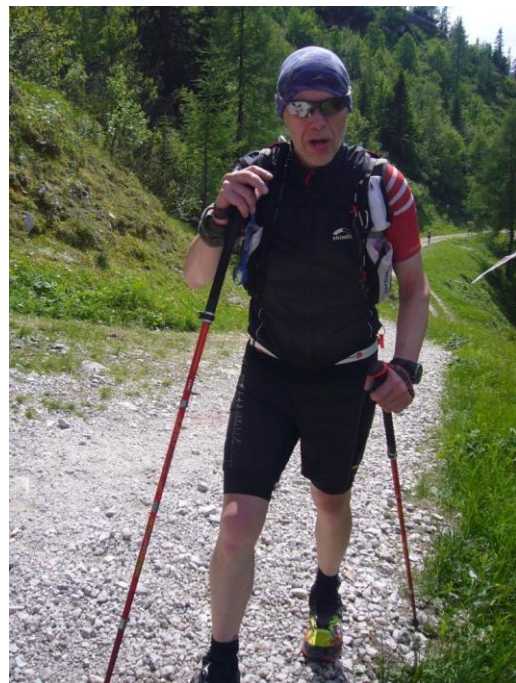
Nach dem das Rettungsteam am Boden war, drehte der Hubschrauber ab und landete an einer sicheren Stelle. Nach gefühlten 10 Minuten ging es weiter. Das Läuferfeld wurde an der Unfallstelle vorbei geführt. Lief jetzt noch bewusster, immer die Strecke im Blickfeld.

An der vierten Versorgungsstelle, wieder am Längenfelder, nur kurzer Aufenthalt, nahm Susanne in den Arm, Gel rein und weiter zum finalen Abstieg, der nicht einfacher ist. Wurzelpassagen, Stufen und Steine, 800 Höhenmeter hinunter! Wer bremst oder nicht aufpasst hat verloren! Auf der Hälfte des Abstiegs sprach mich ein Läufer an, ob ich noch ein Notfallgel dabei habe, konnte ihn auch glücklich machen! Ich weiß, wie sich das anfühlt, wenn man am Boden liegt!



Der letzte Kilometer, berg-ab stand an, im Vergleich zum Vorjahr wieder auf der alten Route, aber damit keinesfalls entspannter. Jeder Schritt kurz vor dem

Ab- oder Ausrutschen! Konnte ich aber Gott sei Dank verhindern. In der Ebene angekommen, knapp 2 Kilometer vor dem Ziel, gab ich nochmals Gas, konnte noch zahlreiche Läufer überholen! Kurz vor dem Ziel, war richtig was los. Die letzten drei Läufe, kam ich ja immer in der Dunkelheit an, da war nicht so viel los. Kurze Regeneration, bevor Susanne und die Kinder kamen. Radlermaß für den Flüssigkeitshaushalt! Ja der heutige Tag war wieder ein starkes Erlebnis Momente, die man nicht vergisst!



Nach dem Duschen und kurzer Regeneration ging es zum Ausklang des heutigen Tages! Als ich am nächsten Morgen, so gegen 7:30 aus dem Fenster schaute, sah ich einen Läufer auf den letzten Metern, da wurde mir eigentlich bewusst, was wir letztes Jahr geleistet hatten! Mein linkes Fußgelenk war heute Morgen leicht geschwollen, aber nicht so dramatisch! Alles Gut. Machten noch einen Ausflug mit der Zugspitzbahn an den Eibsee, bevor wir unsere Heimreise antraten! Ja, es war wieder einmal wunderschön, der Mensch lebt von seinen Erinnerungen.



Vielen Dank an Susanne, Magdalena und Kilian, für die so ein Event auch immer ein kleiner Trail ist!

Bis bald - Euer Roku

