

Der Zugspitz-Ultratrail (20.06.15)- einmal Rund um den höchsten Berg Deutschlands

- 100km-5.380 HM-



So richtig vorstellen konnte ich mir die Teilnahme am Zugspitz-Ultratrail am Montag (10.06.), als ich im Krankenhaus/Notaufnahme saß, noch nicht wirklich. Bei Gartenarbeiten hatte ich mir, unbemerkt, das linke Schienbein an einer Waschbetonplatte leicht angehauen. Erst als mich eine Passantin fragte: "Wie sieht denn Ihr Bein aus", bekam ich einen Schreck. Am Schienbein hatte ich einen eigroßen Bluterguss, den ich nicht bemerkt hatte. Als mir der Arzt sagte, dass ich, wenn ich keine großen Schmerzen hab, schon den "langen Lauf" machen kann, fiel mir ein Stein vom Herzen. Auch wenn ich es noch nicht so glauben konnte, dass es bis dahin ok ist. Glücklicherweise, hatte ich kaum Beschwerden und

schonte mich so gut es ging. Am Freitag ging es dann los.

Zu dritt in unsrem Yaris nach Grainau. Der dritte im Bunde war Roland Stulz, ein Läufer der LLG Wonnegau, mit einer Marathonbestzeit unter 3:40 h. Kurzfristig brauchte seine Frau das Familienauto. In dem Wissen, dass es wohl regnen und auch nicht besonders warm sein wird (max.13°C im Tal) hatten wir schon sehr viel Respekt vor den 100 km und 5.380 HM. Die Nervosität war hoch.

Wir holten schnell unsrer Startunterlagen in Grainau, wo auch der Start war, ab und schauten kurz über die Messe, auf der ich Stunden hätte bleiben können :-).

Die Übernachtung hatten wir im Ettal, etwa eine 30 min Autofahrt. Kleines Highlight des Tages war der Besuch der Ettal-Klosters, göttlichen Beistand für den Tag morgen noch abholen...



Danach gab es ein gemeinsames Abendessen in der Blauen Gams, Rolands Übernachtungdomizil. Zur Nervenberuhigung zischte jeder noch 2 feine Bierchen. Dann ging es auch für uns (Alex und mich) zum Gästehaus Ethiko, 5 min von der Gams entfernt. Nun wurden Rucksack und Laufklamotten gerichtet. Man durfte nichts Wichtiges vergessen.

Es gab eine Pflichtausrüstung und die war wichtig (in Klammern meine Ausrüstung):

- Laufrucksack (Salomon 12l Adv Skin LAB Hydro Set)
- Regenjacke (Salomon Bonetti)
- Stirnlampe (Lupine NEO) plus ein Ersatz Akku/-Batterien
- Trailbook, Karte von der Strecke und Höhenprofil
- Trailschuhe für alpines Gelände (Salomon Speedcross 3)
- langärmliges Laufoberteil und lange Hosen oder Beinlinge
- Handschuhe und Mütze
- Becher für Getränk (mind. 150ml) an Verpflegungsstation (hatte einen zusammenfaltbaren)
- Wasserbehälter für mind. 1,5 l (entspricht der Salomontrinkblase)
- Erste-Hilfe-Set
- Handy mit eingespeicherter Medical Crew Nr.

Empfohlen wurden auch Blasenpflaster + Teleskopstöcke. Die hatte ich auch: Leki-Traveller (Carbon) und ich würd auch jedem raten: Nehmt auch unbedingt welche mit!!

Leicht angespannt ging es dann ins Bett. Ohne Wecker wurde ich um 4 wach und konnte dann auch nicht mehr einschlafen. Um spätestens 6:30 Uhr wollten wir in Grainau sein und das klappte perfekt.

Roland und ich warteten angespannt und hofften, dass es bald losging.

Nun ging es ab ins Startzelt, wo jeder nochmal nach der Pflichtausrüstung durchgecheckt wurde und die Startnummer notiert wurde, falls nicht vollständig konnte man gleich hier belieben. Keine Startberechtigung! Wir hatten alles, was sie wollten.

Um 7:15 ertönte der Startschuss: Adrenalinschuss!! Freude, Angst, Ungewissheit, Euphorie, alles strahlte aus den Gesichtern.

Es ging los. 100 km und ewig viel HM lagen vor uns. Ich muss hier auch noch zugeben: die Stöcke hatte ich nur einmal über 15 km ausprobiert und das war nicht alpin. Aber...egal...jetzt ging es los, was solls!!

Alex hatte vor uns bei km 10 an der Verpflegungsstation zu treffen und dann wieder bei km 55.

Von Anfang an wurde jedem klar, Mensch, das geht ja echt fast nur hoch und runter. Die Stöcke tanzten auf dem Geröll und wenn es flacher wurde, ging es gleich über ins Running.

Wie erwartet regnete es durch. Nur ab und zu war es mal regenfrei und die Sonne konnte man nur erahnen hinter den Wolken und dem Nebel der bei etwa 1800 Meter in den Bergspitzen hing. Es ging über die deutsch-österreichische Grenze, die Pestkapelle, das Feldernjöchl, idyllische Almen und wieder hoch bis fast zum Scharnitzjoch. Es gab immer wieder sehr krasse downhills. Schlammig, voller Geröll, wasserdurchlaufen, vom Wasser in den Erdboden eingefräßte schmale Pfade, die man kaum laufen konnte, da sie oft zu schmal waren und immer wieder Bachüberquerungen. Ich war einfach nur froh, dass ich die Stöcke hatte, denn die Bodenhaftung war, auch trotz extrem profilierter Trailschuhe, nur schwer möglich. Viele legten sich mal kurz ab und auch ich rutschte auf einem Weg aus, weil dort lauter Baumverschnitt lag und die Äste und Nadeln waren aalglatt. Allerdings war die Landung weich ;-).



Verpflegungsmäßig war alles geboten. Es gab 10 Verpflegungsstellen. Riegel (Powerbar), Orangen, Gurken, Bananen, Datteln, Kuchen, Schokoladestückchen,...später auch warme Suppe mit Nudeln, nur Nudeln, Reis, Reis mit Gemüse (bei der letzten Station), Kartoffeln,... Also verhungern konnte man wirklich nicht. Zu trinken gab es Iso-getränke, Wasser, auch zum Auffüllen der Blase, warmen Tee (der unheimlich

gut tat), Cola (auch super, wenn man jenseits der 50 km war). Im Nachhinein muss ich sagen, dass ich mir zu essen gar nichts hätte mitnehmen müssen. Was man unterwegs bekommt reicht absolut!! Super!!



Wie gesagt, die downhills waren Hammer. Unheimlich viele Treppen und Steine. Ich war einfach sehr bedacht darauf nicht zu stürzen, denn manchmal ging es neben dem Weg schon ein paar Meter runter. Ein paar Flugrollen hätte man da schon hinbekommen ;-). Also auch bergab nicht zu viel Tempo aufnehmen und viel stöckeln beim Runterrennen.

Bis km 55 ging es mir wirklich gut. Dann bemerkte ich, dass die Beinlinge mir einen Wolf bereitet hatten im Genitalbereich an den Oberschenkelinnenseiten. Das war leicht demotivierend und das Beste Stück hatte auch leicht gelitten. Sowas hatte ich bisher noch nie. Ein Glück hatte ich mir eine Probepackung 2 Skin (war bei den Startutensilien mit dabei) eingepackt damit schmierte ich untenrum alles aus, was etwas Erleichterung mit sich brachte, etwas...! Die Füße schmerzten von den Unebenheiten, die Muskeln sowieso. Km 60-70 war emotional ein Loch, ein emotionales Schwarzes Loch, ich kann mich da an fast nix mehr erinnern. Gut so!



Ach ja, ab 1.800 gab es zur Überraschung leichten Schneefall und von Wegen konnte man hier oben nicht sprechen. Jeder nahm einen anderen. Denn die stark benutzten, waren einfach nicht mehr nutzbar. Ein Brabbel sonst nix. Aus diesen und anderen Gründen (Auskühlung, ermüdende Muskulatur, steigende Sturzgefahr,...) wurde deshalb eine Alternativroute gewählt vom Veranstalter (so wurden aus den 100 eben nur noch 90,9) Dies wurde auch unterwegs von jedem Teilnehmer mit dem ich gesprochen habe, gefeiert :D Die Ausfallquote wäre 100%ig angestiegen, das hätte "Opfer" gegeben. Gegen Ende waren viele

Läufer einfach fertig: emotional, psychisch als auch muskulär an ihren Grenzen. Der letzte Anstieg war für viele unheimlich schwer und zehrend, auch für mich. 4 km (650 HM) ging es aufwärts und das serpentinenartig. Der Weg hier hoch war nur schwer zu "belaufen". Manche bleiben einfach mal stehen, weil sie nicht mehr konnten. Verschnauften für ein paar Minuten, in der Hoffnung wieder zu Kräften zu kommen. Auch ich blieb hier einfach mal ein paar Minuten an einer Stelle, da ich schon 3 km mit Steinen im Schuh unterwegs war, aber warten wollte ich eigentlich bis ich am höchsten Punkt und somit auch an der 9/10 Verpflegungsstation bin. Aber ich konnte den Druckschmerz am Fuß nun einfach nicht mehr ertragen. Außerdem wurde es nun Zeit für meine Lupine...es wurde dunkel. Oben angekommen, schlürfte ich noch eine warme Tomaten-Nudel-Suppe und setzte mich kurz in ein Zelt, dass beheizt war- welch Wohltat. Zudem wusste ich, jetzt geht es nur noch bergab. So nahm ich meinen Restenergie und stürzte mich in den nächsten downhill mit Stirnlampe. Anfangs schmerzten die Muskeln sehr vom kurzen Sitzen davor, aber es wurde immer besser.

Besten Dank an Lupine, eure Stirnlampen sind einfach saugeil! So konnte ich den ein oder anderen noch überholen. Der Lichtkegel schreckte jeden Läufer vor mir auf und machten sofort Platz und ließen mich vorbei. Dieses Stück machte fun, einfach laufen lassen, aber aufpassen und nicht stürzen, dass dachte ich mir, immer schön mit den Stöcken weitermachen. Etwa 5-6 km ging das dann so, dann war ich unten. Nun nur noch 3 km, sagte das Schild und mein Körper schnaufte einmal kräftig ein und aus. Gleich!! Nur noch lächerliche 3 km, wie geil!! Das läuft jetzt. Ein Blick nach hinten, doch da is niemand. Mein Flutlicht hat super Arbeit geleistet und dass die Beine das so hinbekommen...ich hätte das nach dem Aufstieg vorhin nie gedacht. Jetzt ging es nur noch über Asphalt, welch Wohltat nach diesen Trails zuvor !!

Noch 2, noch 1 km, ich laufe an den Schildern vorbei, hoffe mich nicht aus Unkonzentriertheit zu verlaufen. Da sehe ich dann schon ein paar Kids mir entgegenlaufen. Sie jubeln mir zu, klatschen... ich kann kaum noch lächeln. Da vorne geht es um die Ecke, ich sehe schon den Zieleinlauf...und auf einmal lieg ich am Boden...warum...keine Ahnung...schnell wieder auf die Beine...ich denke: dass sah doch bestimmt saublöd aus...egal!! Ich lauf die letzten Meter dem Ziel entgegen und habe es geschafft.



Der Fotograf schießt drauf los. Alex jubelt schon und steht gleich links kurz nach dem Zieleinlauf. Es gibt einen Kuss und ich kann wieder lächeln. Besorgt schaut der Zielmoderator auf mein leicht blutendes Knie.

"Geh mal zum Sani...besser", sagt er. Ok, hab grad keinen Bock drauf, aber ich mache es. Nachdem ich verarztet wurde hol ich mir direkt mein Finisher-shirt. Ich habe es geschafft.

Nach 15:27:59 h bin ich angekommen. Ich kann nicht mehr klar denken, aber ich weiß, ich bin im Ziel. Gott sei Dank!



Roland ist auch schon fast ne 3/4 Stunde da. Nach anfänglichen Problemen mit der Muskulatur hatte er sich gefangen (14:46 h). Starke Leistung! Nun frier ich einfach nur noch, bin ausgekühlt. Unterwegs waren die Temperaturen im Tal max. 13°C und ganz da oben um die 0°C...extreme Differenzen. Das hat viel Energie gekostet und der Regen und an einigen Stelle auch Wind tat den Rest. Ich will einfach meine Klamotten ausziehen und was Trockenes an. Alex kommt nach ein paar Minuten mit meinen Sachen. Ich setzte mich auf eine Bank und ziehe mich um, Duschen kann ich später noch, ...aber schneller wie Zeitlupe geht nicht. Carsten Schneehage, der eigentlich aus

Weisenheim/Berg ist, aber in Bayern wohnt, kommt da grad vorbei und gratuliert mir, mit einem Bierchen in der Hand. Er macht öfter solche bekloppten Ultras. Schön, bekannte Gesichter zu sehen. Ich schlürf mal kurz an seinem Bier, hmmm... tut das gut. Zu guter Letzt schenkt er mir seins und holt sich noch ein frisches. Nach einem Lauf schmeckt sowas einfach am besten.

Müde und erschöpft sitzt ich nun hier und besonders viel kommt nicht aus meinem Mund. Zu müde bin ich und richtig klar kann ich grad nicht denken. Aber es ist schön...und im Kopf laufen noch Bilder vom Tag ab...was für ein Trip...

Etwas später machen wir uns dann schon auf den Weg zu den Unterkünften.

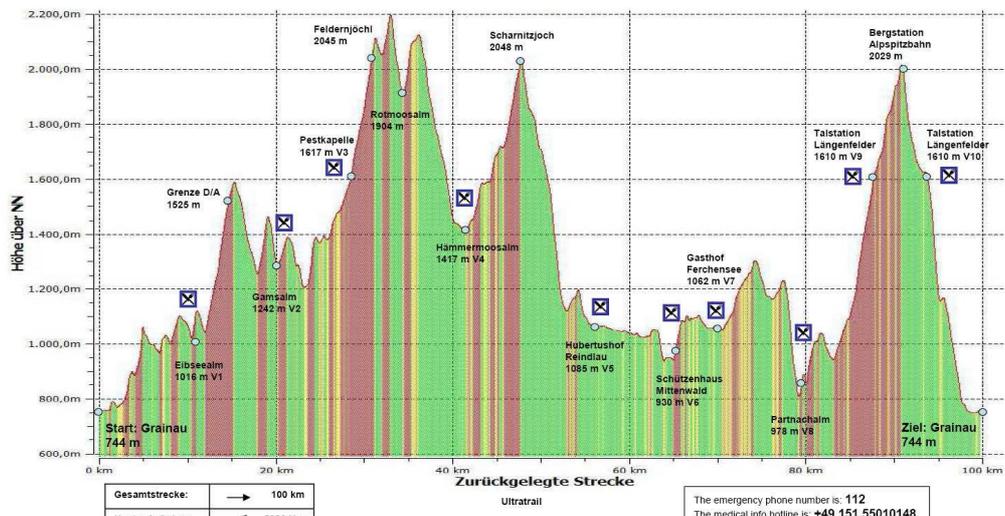
Vorm ins Bett gehen gönne ich mir noch ein Franziskaner Hefe und schlummere zufrieden ein.



Am nächsten Morgen wird dann noch gefrühstückt, die Sachen gepackt, Roland vom anderen Hotel abgeholt und los geht es Richtung Heimat.

Die ersten 200 km fahre ich und dann Fahrerwechsel.

Jetzt wird nochmal ordentlich angestoßen mit Roland auf unsren Mega-Lauf...und Alex fährt!! Was für ein Erlebnis. Ein gelungenes Wo-Ende mit happy end!



Gesamtstrecke:	→	100 km
Hm im Aufstieg:	↗	5380 Hm
Hm im Abstieg:	↘	5380 Hm
Startzeit:		07:15 Uhr

The emergency phone number is: 112
 The medical info hotline is: +49 151 55010148

Medical Crew
www.medical-crew.com