

Dagmar Bange finisht erfolgreich den Zugspitz Ultratrail über 100 KM

Ein Bericht von Dagmar Bange

Die technischen Daten lauten 1x Zugspitz Ultratrail 100 km und 5412 Höhenmeter und ein halbes Jahr Vorbereitung. Die quälende Frage, "wie soll man sich vorbereiten?". Unsere oberbergische Heimat weist zwar einiges an Hügeln und Bergen auf, im Vergleich zu den Alpen kann man das aber wohl nur als "Flachland" bezeichnen. Also hab ich das gemacht, was ich als richtig erachtete, nämlich Laufen, Laufen, Laufen...immer ein bisschen nach dem Motto "viel hilft viel!" Das Trainingsziel war 100 km pro Woche und jeden Berg mitnehmen den es hier gibt. Der Trainingslauf unter Wettkampfbedingungen am Rennsteig, 73,5 km war sehr erfolgreich. Danach noch 4 Wochen bis zum ZUT. Die vier Wochen vergingen wie im Flug, die Vorbereitung lief, die Vorfreude stieg.

Am 16. Juni machten wir uns dann endlich auf nach Grainau, den Start- und Zielort beim ZUT. Wir holten die Startunterlagen, schauten uns alles ein wenig an und ich bereitete mich mental schonmal auf den Start am nächsten Tag vor. Equipment noch gecheckt und ab ins Bett, morgen geht es sehr früh los.

Am Samstag den 17.06.17, pünktlich um 7:15 Uhr ging es endlich los und ca. 540 Läufer und Läuferinnen machen sich auf den Weg. Die ersten 40 km sind für mich eine große Herausforderung. Die Anstiege sind steil, die Wege schmal und nur Steine, Geröll, Schnee Nachlässe und Sonne pur. Genauso steil geht es dann wieder runter. Nach der ersten Hälfte wird es flacher und bald auch dunkel. In der Nacht laufe ich mit Stirnlampe, zum Glück kenne ich den Teil der Strecke. Das Ersatzakku sowie warme Kleidung, Erste Hilfe Set und 1,5 l Flüssigkeit gehören zur Grundausrüstung und müssen mitgeführt werden.

An den Verpflegungspunkten können die Reserven aufgefüllt werden, hier erfolgt eine Zeitkontrolle und ein medizinischer Check. Beim letzten Anstieg geht es hoch zur Alpspitze bis auf 2029 Höhenmeter. Hier nieselt es und es ist kalt, fast Winter. Oben angekommen sieht man im Tal die Lichter von Garmisch Partenkirchen. Jetzt nur noch runter und vom letzten Verpflegungspunkt brauche ich noch 2 Stunden bis zum Ziel. Gegen halb sechs und 22:12:32,1 Stunden bin ich im Ziel. Mir geht es super gut.

Glücklich und froh es geschafft zu haben!!!! Der Scmez geht, der Stolz bleibt, irgendsowas in der Art werde ich bestimmt wieder machen. Jetzt aber erst mal den Körper etwas schonen und regenerieren.



