

"running & more" vs. Zugspitze

Gipfelstürmer des TSV Dieringhausen beim Zugspitz Ultratrail 2015, ..dem Himmel sooo nah, den eigenen Schmerzen viel näher

9 Athleten vom TSV Lauftreff "running & more" haben sich am 20. Juni der fünften Auflage des Zugspitz Ultratrails gestellt, 4 Runners dem Basetrail 25km und 5 Runners dem Basetrail XL 35km.

Die Berggötter waren nicht gnädig mit allen Trailrunnern, knapp 10 Grad und reichlich Regen machten es für alle anspruchsvoll. In der Startaufstellung ist das erst mal alles vergessen, da ist es ziemlich voll und alle warten auf das "Go" um losrennen zu können.

Martin und Dagmar sind die ersten von uns, ich geh das was ruhiger. Nach etwas hoch runter kann ich Dagmar einholen und hinter mir halten bis dann der erst lange Abstieg kommt. Mein Gott, ging das lange und steil runter über Trampelpfade, nur Geröll, klein Steine, grosse Felsen, Stufen mit Holzstämmen und jede Menge Baumwurzeln. Alles schön glitschig vom Regen. Erstaunlich mit welchem Tempo einige da runtergeschossen sind, wie auch Dagmar an mir vorbei.

Unten angekommen war ich nicht nur körperlich, sondern auch mental am Ende und das bei km 15. Beine kurz vorm platzen voller Schmerz und der erste Gedanke war, "jetzte steige ich hier aus". Geht nur nicht wenn man sich nicht auskennt, also weiter bis zum Checkpoint. Dort angekommen war auch der innere Schweinehund auf Arbeitstemperatur und es ging ja erstmal nur Bergauf, das kann ich ja und macht mir nicht so viel.

Der lang Aufstieg zur Alpspitzbahn hatte es auch in sich, anstrengend aber nicht so schmerzhaft wie das runter. Wie soll es auch anders sein, es ging ohne Ende hoch über die selben Untergründe wie runter, nur kam einem dabei noch das Bergwasser und der Schlamm entgegen. Wer hier noch nach breiter Waldautobahn sucht, wir sicher nix finden. Nur schmale Trails wo jeder Schritt sitzen muss, der Abhang führt steil bis runter ins Tal und sieht nicht so aus als ob er Trittfehler verzeiht. Die Beine schmerzen weiter, der Puls ist hoch und der innere Kampf tobt.

Auf einmal hört man Jubel den Berg runter hallen, es dauert noch eine gefühlte Ewigkeit bis man oben aus dem Berg raus (ca.1600m hoch ca. 2 Grad) durch eine grosse Anzahl an begeisterte Zuschauer laufen kann, das baut noch mal auf. Am Checkpoint treffe ich erneut auf Dagmar, hab bergauf gut aufholen können, von Martin leider keine Spur.

Die noch anstehende 5km Runde über den Gipfel weitere 300 Höhenmeter, wurde wegen des schlechtem Wetter (Kälte und Schnee) für alle Trailrunner gesperrt. Wäre mein Ding geworden, mich vor Dagmar zu setzen. Zeit für ein gemeinsames Gipfelfoto war aber noch da.

Nun kommt der zweite Abstieg, noch länger als der ersten und das in einem Zustand wo man lieber nicht mehr weiter möchte. Mund abputzen, Schmerz runter schlucken und auf den Abstieg konzentrieren.

Der hatte es zum Ende hin richtig böse mit uns gemeint. Der eh schon schmale Trampelpfad war im unteren Teil sehr aufgeweicht mit voller Modder vom Berg. Stehenbleiben unmöglich, da hilft nur noch Augen zu und Laufen.

Unten angekommen waren es noch 2 km flach bis ins Ziel. Einfach und locker läuft da auch nix mehr, da kamm mir Iris Spruch genau richtig, "Fresse halten und laufen", Danke Iris für die vielen Trainingskilometer sowie von den Zuschauern "der Schmerz geht-der Stolz bleibt" wurde angefeuert.

Angekommen im Ziel hätte ich am liebsten mal ordentlich geheult, froh aber auch stolz es bis zum Ende geschafft zu haben und das die Schmerzen in den Beinen aufhören.

Im Sanizelt und an der Bar wurde mir bestens geholfen

Basetrailer 20km:

Jochen 2:27

Robin 2:47

Lukas 2:53

Ina 3:45

Basetrailer XL 30km:

Martin 4:04

Dagmar 4:09

Norbert 4:17

Koni 4:49

Christoph 5:13

Das ist eine echt coole Veranstaltung und Top organisiert, sollte man mal gemacht haben egal welche Strecke.

Wir sind 2016 wieder dabei

Ich habe noch eine offene Rechnung mit der Strecke :)

Bericht von Norbert Wentzel