

GGUT, Großglockner Ultra Trail (110km/7.000Hm)

24.-25.7.2015

Epischer Bericht zu einem epischen Rennen...

Niemals zuvor fiel mir das Laufen über ebene Straßen so schwer ... die Füße lassen sich kaum noch heben ... der Puls ist trotz Schneckentempo hoch ... die Atmung kurz ... das Hirn denkt „Gleich bist du im Ziel!“ in Endlosschleifen ... wie in Trance ... die Horden an spazierenden Touristen schauen ungläubig ... ich schaue ungläubig zurück ... und endlich, endlich kommt der Zielbogen ins Blickfeld, der Platzsprecher ruft meinen Namen... und dann ist sie auch schon da, die über viele Stunden ersehnte magische Linie am Boden und die beim Überqueren derselben verbundene große Freude und Erleichterung ... endlich darf ich die Strecke loslassen ... den Trail als „gefinisht“ im Kopf ablegen ... das immer wieder selbstmotivierend vorgedachte „du bist stark genug diesen Ultra zu finishen“ im Hirn abdrehen ... nach fast 22 Stunden, an 19. Stelle liegend ... GGUT 2015 ... I did it!!!

November 2014 - in der Wettkampf-toten Zeit - kontaktiert mich Hubert Resch und bestätigt mir die kursierenden Gerüchte, dass er einen Ultra-Trail um den Glockner organisiert. Er teilt mir mit, dass er mich gerne dabei haben möchte. Meine damalige Antwort war sinngemäß „Mein Fokus liegt 2015 schon auf solchen Ultras, aber das Angebot an tollen Rennen ist groß... mal schauen“. In Wahrheit hab ich mich in der Sekunde damals schon für den GGUT als Saisonhöhepunkt für 2015 entschieden. Zu genial die Streckenführung, zu episch die Anzahl der Höhenmeter, zu herausfordernd der hohe Anteil an technisch schwierigen Trails. Und einfach eine Premiere eines Laufs, der das Zeug hat ein österreichischer Leuchtturm der Ultratrail-Szene zu werden. Eine neue Legende... Ein Respekt bzw. eine gewisse Angst stieg aber damals schon gemeinsam mit der Vorfreude auf diese Herausforderung in mir auf... Bei Ultras sind das oft zwei untrennbare Geschwister.

„If your dreams don't scare you, they aren't big enough.“

Die Vorbereitung über die Wintermonate lief gut. Viele lange Läufe sorgten für eine gute Basis. Im Frühjahr hab ich dann vermehrt auf Trails in meiner neuen Wahlheimat in der Pyhrn-Priel-Region trainiert. Auch oft nachts. (Höhen)meter gefressen, Equipment verbessert, Motivation gesteigert.

Und endlich war es da, das Bild das ich für den Lauf als Motivationsbasis wählen sollte: Der, seine Beute verfolgende, gleichmäßig laufende, durch den Wald streifende Wolf.

Es durfte diesmal kein Rennen im klassischen Sinn werden. Am Start weit vorne stehen, die Gegner taxieren, nervös aufwärmen, beim Startschuss rausjagen, Einreihen in eine der ersten Gruppen... Nein, diesmal musste es ein Auf sich selbst Fokussieren, ein ruhig

Anlaufen, ein konstant Weiterlaufen, ein das Ziel nie aus den Augen lassen, stark bleiben bis zum Schluss ... werden. Das war eindeutig der Wolf, der hier mit mir, vor mir, in mir laufen wird. So war es dann auch...

Das was das gesamte Rennen prägte war das konzentrierte, fokussierte, gleichmäßige Laufen und auf den steilen Bergaufstrecken das Gehen über technisch schwierige und teils auch sehr exponierte und gefährliche Trails und die Auseinandersetzung mit dem öfter wiederkehrenden inneren Drang den Wettkampf abubrechen. Alles andere war behübschendes Beiwerk oder herausfordernde Mühsal.

So konnte ich nach dem Startschuss um 18:00 Uhr die ersten Höhenmeter und Kilometer bis zur Labe in Ferleiten locker und gleichmäßig, wie geplant abspulen. Das Feld zog sich in die Länge. Ein Ungar lief mein Tempo; so läuft man halt eine zeitlang gemeinsam. Danach brach bald die Dunkelheit herein und im Schein der Stirnlampe ging es die erste „Wand“ hinauf: der Aufstieg über teils losen Schotter und Schneefelder zur Pfandlscharte forderte bereits sehr viel Energie und brachte einen Vorgeschmack auf die später folgenden, ähnlich steilen Anstiege. Der Weg schien nicht enden zu wollen. Die schütterte Lichterkette vor mir stieg mit mir immer höher. Zu diesem Zeitpunkt lag ich an ca. 10. Stelle. Hinter uns die Perlenkette der weiteren über 200 LäuferInnen. Die erste wirkliche Challenge war beim Erreichen der Scharte nach 1.300 hm gemeistert. Die hier wartenden Bergretter würdigten dies mit aufmunternden Worten ...

Die danach folgende Strecke hinüber und hinunter zum Glocknerhaus, hinauf Richtung Salmhütte, runter und rauf zur Glorerhütte kannte ich bereits von meinen Erkundungsläufen zwei Wochen vor dem Rennen. Das half sehr! Hier konnte ich deshalb auch konstant laufen und hatte körperlich und vor allem motivationstechnisch (fast) keine Probleme. Was sich jedoch beim Abstieg (!) nach Kals radikal änderte...

Kurz nach der Glorerhütte, um 2 Uhr nachts, konnte ich bereits die Lichter von Kals im Tal erblicken. Das kann sich ja nur mehr um einen Katzensprung handeln, bis ich da unten in der großen Labestation einlaufe, mir eine Nudelsuppe einverleibe und locker lässig weiterlaufe, ... dachte ich mir. Deutlich verschätzt! Die knapp 15 Kilometer downhill sind gespickt mit technisch sehr schwierigen Trails über rutschige Blockhalden und verwachsene Pfade mit knackigen und nach 9 Stunden Laufen deshalb auch zermürbenden Gegenanstiegen. Die letzten Kilometer liefen über steil abfallende Wege durch den Wald. Die Oberschenkel brannten und die Motivation war erstmalig wirklich am Tiefpunkt. Dann endlich doch noch kam das Ortsschild von Kals ins Blickfeld und kurz darauf durfte ich auf Platz 13 liegend in der Labestation Platz nehmen und wurde von den sehr bemühten freiwilligen Helfern bestens mit Essen und Getränken versorgt.

Die Labestation in Kals entwickelte sich zu dem Zeitpunkt schon zum großen Auffangbecken für Läufer die mit Motivationsproblemen haderten oder einfach nur körperlich schon sehr geschafft waren und aufgaben. Thomas Bosnjak, Demeter Dick waren zwei der müde dreinblickenden Kollegen, welche schon aufgegeben hatten (Thomas) oder intensiv daran dachten. Viele, viele weitere Läufer sollten es im Laufe des anbrechenden Tages noch werden...

Nach 25 Minuten der Rast, des Auffüllens von Magen, Trinkrucksack und Gel-Reserven, des Auftragens von Sonnencreme und des Wechselns der Kleidung und Schuhe wankte ich mit steifen Beinen aus der Labestation und lief hinein in den frühen Morgen, hinauf Richtung Kalser Tauern. Hier endlich konnte ich Meter machen und halbwegs flüssig und vor allem ohne ständige Furcht abzustürzen oder über Steine zu fallen dahinlaufen. Es sollten die letzten unbeschwerten Kilometer werden...

Der Anstieg zum Kalser Tauern zwang mich buchstäblich in die Knie. Ich musste mehrere male stehen bleiben, verschnaufen, Kraft sammeln. Ich kam mir vor wie ein Höhenbergsteiger im Himalaya. Endlich war dann doch der Sattel erreicht und die mächtige Rudolfshütte kam ins Blickfeld. Als ich hier einlief war ich immer noch an 14. Stelle. Doch während meiner doch etwas längeren Rast in der wohlig warmen Hütte, mit all den „Zuckerbomben“ an Kuchen, Obst und Riegeln sowie der herrlichen Suppe trudelten laufend Verfolger ein und stürzten recht rasch auch wieder bei der Tür hinaus ... Demeter Dick war auch dabei. Er hat seine Leidenschaft schon öfters bewiesen und auch hier quälte er sich tapfer weiter, dem Ziel entgegen. Sein aufmunterndes „Geht scho, machma halt an Wandertag“ brachte auch mich schließlich dazu wieder über die Wege weiter zu stolpern. Ein Bergretter rief mir noch nach, dass ich ja bei einem der nächsten beiden Posten zur Not aussteigen könnte. So einen Hinweis sollte ich heute noch zweimal zu hören bekommen. Ich muss tatsächlich schon einen ziemlich zerstörten Eindruck gemacht haben... Die Strecke im Anschluss an die Überquerung der Staumauer bis zur Schmiedinger Scharte ist meines Erachtens der schwierigste und zermürendste Teil des Rennens. Elendig lange Querungen von steilen Wiesen auf zugewachsenen Pfaden. In Talschlüsse hinein und über kleine Sättel ins nächste Tal. Nicht enden wollend. Ständig konzentriert muss man dabei bleiben, um nicht über die nassen Wiesen abzurutschen. In dieser Phase half mir das Bild des laufenden, trabenden Wolfs sehr um den Fokus nicht zu verlieren. Wie ein hungriger Einzelgänger strich ich über die weiten Wiesenhänge...

Und dann kam endlich die letzte Scharte ins Blickfeld. Die Schmiedinger Scharte. Hurra die Gams! Endlich geschafft! Ab da nur mehr abwärts! ... Ich traue mich wetten, dass solche Gedanken 90% der Teilnehmer hier durch den Kopf jagden. ABER, sehr falsch gedacht

lieber übernachtiger, müder, geschundener Trailläufer! Die beiden Bergretter auf der (vermeintlichen) Schmiedinger Scharte holten mich mit einem „Na, na! Die letzte Scharte ist erst da drüben! Muast jetzt da steil runter, dort gaaaanz zruck und dort hinten, zwischen die Felsen auf!“ aus allen Wolken. Fachärztliche Diagnose: Psychischer Genickbruch!!! Keine zehn Murmeltiere bringen mich jetzt noch dazu die nächsten 1,5h bis zur tatsächlich letzten Scharte weiter zu laufen! Aber, die Alternative war auch nicht verlockender: ins Tal absteigen, ganzes Tal rausgehen und mit dem Taxi nach Kaprun fahren. Sicher nicht! Da schon lieber weiterkämpfen. Ganz ehrlich: wäre hier eine Straße mit Transport ins Ziel zur Verfügung gestanden, ich hätte ohne Zweifel hier das Rennen abgebrochen...

Die Schmiedinger Scharte war für alle die zu erwartende letzte sehr große Hürde. Extrem steil, loses Geröll, 600 Höhenmeter am Stück. Der beat auf dieser Passage war klar: Gehen, Pause, gehen, pause, verzweifeln, gehen, Pause... Aber auch der längste Anstieg hat einmal ein Ende. Die Bergretter fanden aufbauende Worte, der Weg abwärts wird zwar noch lang aber eben nur mehr abwärts...

Nur mehr abwärts. Easy? - Denkste! An Laufen war bei mir kaum noch zu denken. Wie ein geschundener Hund schlich ich dem Tal entgegen. Lies Läufer der „kurzen Strecke“ an mir vorbeiziehen, bedankte mich für deren Gratulationen oder aufmunternden Worte und war mehr als froh endlich, endlich im Tal angekommen zu sein. Über Schotterstraßen Kaprun entgegen, Touristenhorden bestaunend, mit dem Heben der müden Beine schon fast überfordert... Ziel! Finish line! Ende! Aus! ... Nach 21 Stunden und 50 Minuten. 19.

Gesamtrang!.... Jawohl!!!

Der Veranstalter rechnete mit einer Siegerzeit von ca. 13 Stunden. Der Lokalmatador Markus Amon und der Steirer Klaus Gösweiner absolvierten die 110 Kilometer mit 7.000 Höhenmetern in 16 Stunden 48 Minuten und liefen nach einem harten fight über mehrere Stunden gemeinsam ins Ziel. „Das war das schwierigste Rennen, das wir je gelaufen sind“, waren sich die Beiden einig. Platz drei ging an den deutschen Top-Favoriten Matthias Dippacher, der mit mehr als 50 Minuten Rückstand ins Ziel kam.

Beim Ultra-Trail der Frauen wurde Anna Strakova ihrer Favoritenrolle gerecht, die Tschechin feierte einen Start-Ziel-Sieg. Ihre Zeit: 21:37 Stunden. Hinter ihr finishten nur zwei weitere Damen. Platz zwei ging an die Oberösterreicherin Laetitia Pibis mit einer Zeit von 22:29 Stunden, Dritte wurde Strakovas Landsfrau Kristyna Hajkova.

Von 250 Startern schafften es 64 Männer und 3 Frauen bis ins Ziel.

Ergebnisse unter:

<http://services.datasport.com/2015/lauf/grossglockner-ultratrail/RANG010.HTM>

Viele Fotos finden sich z.B. in Berichten anderer Teilnehmer, verlinkt auf facebook:

<https://www.facebook.com/grossglocknerut?fref=ts> bericht cm



Author: