Hochkönigman, ENDURANCE (85 km/5.000 Hm)

Nach heuer bereits zwei erfolgreichen aber auch sehr fordernden Ultratrail-Wettkämpfen (65km in Innsbruck und 73km am Rennsteig) und etwas verkorksten Training im Mai (wenige Einheiten, wenige Höhenmeter) entschied ich mich trotzdem wie geplant beim Hochkönigman zu starten. Die 85km Endurance-Strecke mit 5.000hm hab ich mir bereits im Winter als ersten Saisonhöhepunkt ausgesucht. Diesbezüglich musste ich den Umständen entsprechend schon vor dem Start mein persönliches Ziel anpassen. Durchkommen und wertvolle Punkte für den UTMB sammeln war die Devise.
Freitag 24:00 entließ Thomas Bosnjak, der erfahrene Trailläufer und Veranstalter des Hochkönigman, die 109 Personen – Meute auf die Strecke und in die dunkle, aber Gott sei Dank regenfreie, Nacht. Regenfrei bedeutete aber bei Leibe nicht trocken! Die starken Regenfälle der letzten Tage zeigten Wirkung. Die trails waren vom ersten downhill nach wenigen Kilometern angefangen, über mit (wilden) Kühen bevölkerte Almwiesen bis hinüber zum Arthurhaus nass, gatschig und in Kombination mit den vielen Wurzeln und Steinen auch ziemlich selektiv und fordernd.
Zu Beginn entschloss ich mich „irgendwo vorne“ mitzulaufen. Schnell entstand zwischen meiner 6-köpfigen Spitzengruppe und den ersten Verfolgern eine ziemliche Lücke. Da war dann (leider) die Versuchung zu groß, nicht abreissen zu lassen. Alleine hinter der Spitze her zu laufen, selber navigieren zu müssen … keine Lust… Damit das Anfangstempo aber doch etwas höher als geplant.
Beim ersten längeren downhill nach Hinterthal dann eine kurze Unachtsamkeit, ein rutschiger Stein und plötzlich fand ich mich am Boden wieder. Weich gefallen, aber der linke Laufstock hat dran glauben müssen. Glatt abgebrochen. … So ein Zwischenfall ist natürlich für die Motivation nicht förderlich. Vor allem, wenn man sich bewusst macht, dass noch ca. 4.500hm vor einem liegen und die dazu grundsätzlich als sehr hilfreich gedachten Stöcke kein geeignetes Hilfsmittel mehr sein würden. Den Anschluss an die Spitze hatte ich aufgrund des Sturzes auch verloren.
Alleine ging es weiter, bei der Labe in Hinterthal vorbei, den nächsten langen Anstieg hinauf und den Wanderweg im ständigen auf und ab Richtung Arthurhaus. Akku tauschen bei der Stirnlampe. Im Finstern den Reserveakku aus der Hand fallen lassen. Handy ausgepackt und damit im Gras gesucht. Auch wenn es vielleicht „nur“ zwei Minuten gedauert hat so den Akku zu wechseln. Sowas macht nervös und nervt.
Bei der Labe am Arthurhaus dann die Nachricht, dass ich mittlerweile schon 12 Minuten hinter der Spitze bin. Nicht die Welt, aber ein Aufschließen war da sowieso schon längst undenkbar geworden. Im downhill nach Mühlbach dann der zweite Sturz. Diesmal erwischte es keine Ausrüstung, sondern mein rechtes Knie. Zwar wieder relativ weich gefallen, aber dabei das Knie so unglücklich verdreht, dass bei den ersten folgenden Schritten und bei jedem weiteren Laufschritt das Knie ziemlich schmerzte. Nach wenigen Minuten dann meine Entscheidung zum Rennabbruch.
Am Weg nach Mühlbach hinunter noch Dick Demeter, einen Laufkumpel aus Linz, aufgegabelt. Er hatte muskuläre Probleme in den Oberschenkeln und gab ebenfalls auf. So konnten wir wenigsten den langen Abstieg mit Plaudern verkürzen und derart die ersten Maßnahmen zur „Seelenheilung“ setzen.
Ein DNF, ein Ausstieg mitten im Rennen, ist nie einfach. Ursachenforschung setzt sofort ein. Auch das Gefühl des Versagens ist recht unmittelbar da. Natürlich auch die Enttäuschung einen so genial schönen Trailwettkampf an relativ guter Position beenden zu müssen. Aber auch die Freude auf neue Ziele schlich sich schon ins Hirn…
Zum weiteren Rennverlauf:
Die Entscheidung fiel nach ca. 30km schon ziemlich früh und es setzten sich Gerald Fister aus Kärnten von

Free- Trailcondor und Florian Grasel alias Trailbeard aus Niederösterreich vom Rest der Spitzengruppe ab. Gemeinsam liefen die beiden durch die Nacht, über die weiteren steilen und langen Anstiege und rassigen downhills um nach 11:24:09 für Florian Grasel und 11:24:11 für Gerald Fister gemeinsam ins Ziel einzulaufen. 24 Minuten hinter den beiden Siegern kam Robert Zenyk aus der Tschechei in 11:48:49 als Dritter in Maria Alm an. Hut ab auch vor den Finisherinnen dieser Distanz mit der Hochkönigman-Siegerin Laetitia Pitis mit einer sehr starken Siegerzeit von 13:46:51.

CM



Author: