



Gebirgs-Marathon in Immenstadt (02.08.2008) – Hochgrat, die zweite ...

Da es mir vier Wochen zuvor so viel Spaß gemacht hat, von Oberstaufen aus auf den Hochgrat zu laufen, habe ich dieses Ziel am 02.08.2008 von Immenstadt erneut in Angriff genommen. Ich nahm am Gebirgsmarathon teil, der von der Talstation der Mittagbahn über den Grat der Nagelfluhkette zur Hochgrat-Bergstation und wieder zurück führt. Gemeinerweise ist das Ziel allerdings auf der Mittelstation, zu der man schlussendlich hinauflaufen muss. Auf diese Weise ergeben sich 2575 Höhenmeter aufwärts und 2253 Meter hinab. Das ist auch für erfahrene Bergläufer nicht gerade der Standard.

Da die Marathon-Homepage ein sehr spartanisches Informations-Niveau aufweist, war ich gespannt, was auf mich zukommen würde. Mir war nur eines klar: Ich würde mindestens 6 Stunden brauchen. Das ständige Trommeln des Regens auf das Fenster der Dachkammer, in der ich die Nacht zum Samstag verbrachte, ließ überdies nichts Gutes ahnen. Glücklicherweise hörte es kurz vor dem Start auf zu regnen, und es wurde noch ein sehr schöner Tag.

Während der Wartezeit auf den Rennbeginn bot sich zunächst reichlich Gelegenheit, sich mit dem buntgemischten Publikum (das zum Teil auf dem Parkplatz im Auto übernachtet hatte) über andere, interessante Events wie den Strong-Man oder den Zugspitzlauf auszutauschen. Und dann drängte sich, fünf Minuten vor dem Start, tatsächlich noch ein einheimischer Van auf den eigentlich schon vollbesetzten Parkplatz, um an einer unmöglichen Stelle anzuhalten und eine grellblonde, geschminkte Enddreißigerin aussteigen zu lassen. Selten wurde ein Klischee so passend bedient. Ich wunderte mich nur, dass sie nicht auch noch ein paar Walking-Stöcke auslud.

Kurz nach 8:00 Uhr schließlich gingen etwas mehr als 100 Teilnehmer auf die Strecke. Anfangs führte eine Schotterstraße bis zur ersten Verpflegungsstation (von drei!), die ich nach ca. 54 Minuten erreichte. Ich begann bewusst verhalten, um zum Ende hin noch ein paar Reserven zu haben. Nach der Station ging es über eine



matschige und mit Kuhfladen bedeckte Wiese, um danach zum Nagelfluhgrat hinaufzusteigen.



Der Start

Ab dort war es ein ständiges Auf und Ab, oftmals über steile, rutschige Hänge oder über seilgesicherte Stellen, an denen man sich keinen Fehltritt erlauben durfte. So langsam konnte ich daran denken, ein paar Plätze gutzumachen. Zwischenzeitlich versäumte ich allerdings nicht, die phantastische Aussicht zu genießen. Nach gut zwei Stunden erreichte ich die zweite Verpflegung, an der ich (wie an der ersten) auf dem Rückweg wieder vorbeikommen würde.



Kletterpassage auf dem Nagelfluh-Grat

Nach ca. 2:45h versetzte es mir einen Stich. Die besagte Blondine kam mir als erste Frau entgegen, fröhlich mit der wesentlich jüngeren und drahtigeren Verfolgerin plauschend. Bis zum Ende sollte sie der Zweitplazierten noch satte 2 Minuten abnehmen. Offensichtlich hatte sie sich schon vor dem Start für das Treppchen zurechtgemacht – Respekt!

Gute zwanzig Minuten später schließlich erreichte ich die Wendemarke und nahm mir endlich die Zeit, die lästigen Steinchen aus meinem linken Schuh zu entfernen. Genutzt hat es nicht viel, kurze Zeit später war der rechte Schuh voll mit Split. Da ich kein Verlangen nach einer weiteren zeitintensiven Pause hatte, hatte ich den Rest des Laufes damit zu tun, diese Ballaststoffe immer wieder an Stellen der Sohle zu befördern, an denen sie nicht ganz so sehr störten.



Verpflegung an der Wendemarke

Wieder an der zweiten bzw. vierten Verpflegung angekommen, hatte ich bereits mehrere Plätze gutgemacht. Einige Teilnehmer schienen auf der falschen Veranstaltung zu sein (Wortlaut: „Ich dachte, das seien hier nur 1500 bis 1600 Höhenmeter ...“), andere waren schlicht zu schnell gestartet. Mir jedenfalls machte das Rennen Spaß. Ich nahm an der Wasserstelle (nach nunmehr über 4 Stunden) mein erstes Gel, und weiter ging's.

Mein zweites Gel (an der ersten/fünften Versorgung und nach über fünf Stunden) gab mir dann den nötigen Schub, die folgende, stark abfallende Asphaltstrecke locker hinunterzulaufen und sogar den abschließenden Anstieg zügig zu bewältigen. Ein Hoch auf Power-Gel! Das Ziel kam dann allerdings wegen fast vollständig fehlender Kilometermarken so plötzlich in Sichtweite, dass ich auf dem steilen Abschluss-Stück keine Chance mehr hatte, meine vollkommen blödsinnige Endzeit von 6:00:22 zu verhindern. So etwas sollte nur passieren, wenn man am Ende seiner Kräfte ist, und das war ich definitiv nicht. Na ja, wenigstens hatte sich meine Prognose „mindestens 6 Stunden“ erfüllt.



Uli vorne rechts im Bild

Letztendlich ergab sich für mich einer der gewohnten Plätze im hinteren Mittelfeld (14. von 22 Finishern in M45 / 65. von 105 Finishern gesamt). Für den vermutlich härtesten Marathon Deutschlands eigentlich nicht schlecht!

Uli Walter