



## Walchensee-Marathon (23.08.2008)

Auf welche Weise kann man mit gutem Gewissen das Lauftraining für Berlin zwei Wochen lang unterbrechen? Genau – indem man bei einem Bergmarathon mitmacht! Und deshalb kam es mir gerade recht, dass drei Wochen nach dem Gebirgsmarathon in Immenstadt und fünf Wochen vor dem Marathon in Berlin am 23.08.2008 der erste Walchenseeelauf stattfand. Mit seinen 1.700 Höhenmetern (und zwar hoch und wieder hinunter!) ist er nicht ganz anspruchslos und bietet durch die Streckenführung über den Grat zwischen Heimgarten und Herzogstand zudem eine nette Kraxelei.



Aufstieg kurz nach dem Start

# Uli Walters Laufberichte



Zur Startzeit um 8:30 Uhr war das Wetter glücklicherweise besser als am Tag zuvor, nämlich trocken. Trotzdem war der Himmel sehr wolkenverhangen, und es herrschten nur 15 Grad. Ich persönlich hätte mir mehr Sonne gewünscht, aber die Bedingungen waren eigentlich ganz gut. Warm wurde es mir sowieso sehr schnell, da es gleich nach dem Start steil bergauf geht und die anschließenden Kilometer ebenfalls nach oben führen. Erst kurz vor der ersten Verpflegungsstelle bei km 9,76 gibt es mal eine Abwärtspassage. Die nächsten 10 km führen über Forstwege auf und ab durch das Tal der Grieslaine, um dann steil zum Heimgarten hinaufzusteigen. Der Anstieg wird eigentlich nur durch eine kurze Rast an der zweiten Verpflegung bei km 22,88 unterbrochen.

Ab dem Gipfel des Heimgartens geht es über einen teilweise sehr schmalen Grat (die Via Alpina) zum Herzogstand. Dies ist der interessanteste Teil des Laufs. Hier sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefragt. Leider wurde das Vergnügen am Wettkampftag durch die schlechte Fernsicht beeinträchtigt. Nur ab und zu war ein Blick auf den Walchensee – fast 1000 Meter weiter unten – zu erhaschen.



Vernebelte Sicht auf dem Bergrücken

# Uli Walters Laufberichte



Vom Herzogstandhaus (dritte Verpflegung) ging es in einem Rutsch über einen Wirtschaftsweg zurück ins Tal. Auf 6 km waren 800 Höhenmeter bergab zu bewältigen. Ich nahm zwar kurz zuvor mein erstes Gel, aber meine Oberschenkel sollten sich trotzdem noch tagelang an diese steile Strecke erinnern.

Und wer gedacht hat, ab der Wasserstelle in Urfeld (km 36,74 / zweites Gel) würde es nun topfeben am See entlang ins Ziel führen, der lag falsch. Für die letzten zwei Kilometer hatte sich der Veranstalter eine besondere Gemeinheit einfallen lassen – er schickte das Teilnehmerfeld nochmals 100 Höhenmeter den Hang hoch und ließ es dann steil zum Ziel hinunterlaufen. Vielen Dank auch!

Von Feld konnte man in dieser Phase des Laufs allerdings nicht mehr sprechen. Die 37 Finisher (darunter 2 Damen) trudelten in 5-Minuten-Abständen ins Ziel. Vom Herzogstandhaus bis ins Ziel war ich mehr oder weniger allein auf der Strecke. Mit meinen 5:05:42 erreichte ich den 12. Platz insgesamt und den 8. Platz meiner Altersklasse (Ü40 männlich! / 26 Finisher). Warum ich gerade hier in das erste Drittel der Gesamtwertung geraten bin, lässt sich wohl nur durch ein schwaches Teilnehmerfeld erklären.

Mein besonderer Respekt gebührt übrigens nicht nur dem Sieger Gernot Stephinger, der nur 4:01:00 benötigte, sondern auch dem 72jährigen Horst Preisler, mit dem ich mich vor dem Start unterhalten hatte. Er kam in Walchensee nach 7:49:29 als 36ster Teilnehmer ins Ziel. Horst Preisler läuft seit 34 Jahren Marathon. In Walchensee lief er diese Distanz zum 1571. Mal. Das ist Weltrekord! DAS nennt man dann wohl Ausdauer!

Uli Walter