



Tour de Tirol mit Kaiser-Marathon in Söll (05. – 07.10.2012)

Es begann damit, dass Ulli, meine Frau, einmal Irland sehen wollte. Ich kann ihr ja keinen Wunsch abschlagen. Und dann stellte sich heraus, dass an dem Montag nach unserer Anreise „zufällig“ der Dublin-Marathon stattfinden würde. Damit war dieser Tag schon verplant.

Wenn nur immer das Training nicht wäre, insbesondere die langen Einheiten. Ich erinnerte mich daran, dass ich 2009 ein paar davon erfolgreich durch Bergmarathons ersetzt hatte. Könnte man dieses Vorgehen nicht wiederholen? Drei Wochen vor Dublin war der Kaiser-Marathon in Söll terminiert, das bot sich geradezu an. Und wenn ich schon einmal vor Ort wäre, könnte ich ja gleich die komplette Tour de Tirol laufen, bestehend aus einem „flachen“ 10er am Freitag, dem Marathon am Samstag und einem abschließenden Halbmarathon am Sonntag.

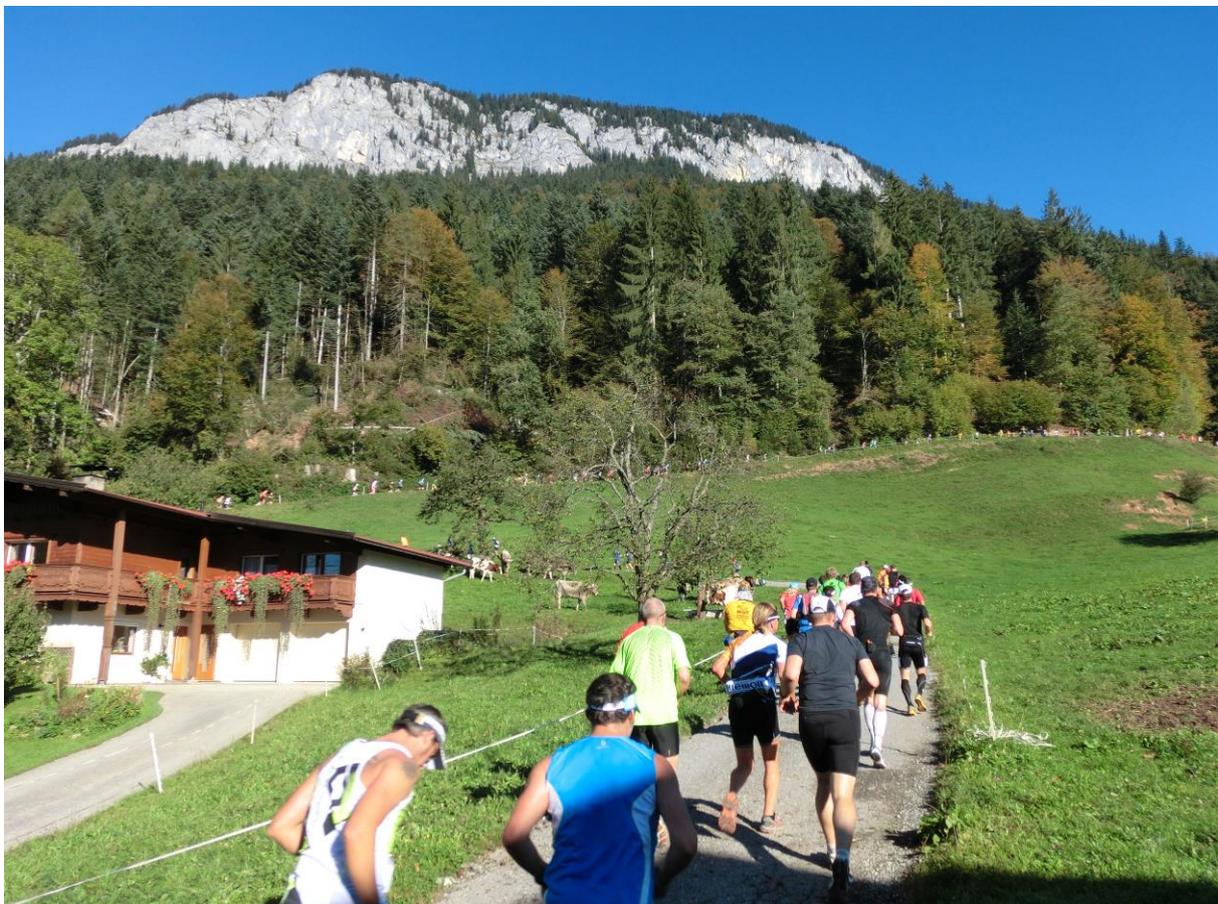
So stand ich am 05.10.2012 um 18 Uhr zum Auftakt bei bestem Wetter am Start des 10km-Laufes. Die drei Runden um und durch das Dorf wiesen zwar in Summe 222hm auf, aber nach Auffassung des Organisators war das wohl „flach“. Na toll. Immerhin war die Strecke sehr abwechslungsreich, und ab der zweiten Runde machte es sogar Spaß – obwohl ich 10km-Rennen normalerweise hasse. Ich achtete natürlich darauf, nicht zu viel Kraft bei der Auftaktveranstaltung zu lassen, wurde aber trotzdem von Runde zu Runde schneller. Nach 50:14min war ich letzten Endes als 244. von 401 Finishern (24. von 40 in M50) sehr zufrieden im Ziel.

Auch am nächsten Morgen war kaum eine Wolke am Himmel und schon um 9:30 Uhr hatten wir fast 15 Grad. Die erste Hälfte des Marathons führte zunächst wieder um Söll herum und dann weiter nach Ellmau, also „flach“. Es waren nur etwas mehr als 400 Höhenmeter bergauf zu bewältigen. Nach etwa 2:03 Stunden war ich damit durch. Ab jetzt wurde es jedoch steil. Die kleinen, zähen Angehörigen der Alpendörfer begannen, an mir vorbeizuziehen. Tröstlicherweise sollte ich so manchen davon aber wieder einholen.

Uli Walters Laufberichte



Auf dem Weg nach Ellmau





Blick auf den Wilden Kaiser

Die 30km-Marke (auf 1570m Höhe) passierte ich nach 3:31 Stunden, bei km 38,5 (wieder im Tal auf 1140 Metern über dem Meeresspiegel und bis dahin 1450 Höhenmetern bergauf) hatte ich 4:39 Stunden auf der Uhr. Jetzt wurde es richtig eklig. Es ging 700 Höhenmeter unglaublich steil aufwärts zur Hohen Salve, zunächst über eine matschige Wiese und dann auf einem kaum weniger flachen Pfad. Spaß ist anders. Es war für mich eine ziemliche Quälerei. Umso glücklicher war ich, nach 5:35:45 Stunden als 300. von 421 „Ankommern“ (32. von 53 in M50) endlich das Ziel zu erreichen. Ich konnte kaum glauben, dass der Sieger Patrick Wieser dies nach 3:03:28 Stunden geschafft hat. Und ich „freute“ mich jetzt schon auf den Halbmarathon am nächsten Tag.

Uli Walters Laufberichte



„Kaiserwetter“



Uli Walters Laufberichte



Schneebedeckte Gipfel im Hintergrund



Uli im Ziel

Uli Walters Laufberichte



Der Sonntag begann bereits morgens mit Regen bei ca. 12 Grad. Das sollte sich bis zum Start um 13:30 Uhr nicht ändern. Es waren sieben flache Runden durch das Dorf zu laufen. Ich war gespannt – immerhin war der flache Halbmarathon bisher meine Parade-Disziplin.

- Runde 1: Gegen Ende der ersten Runde war schon klar, dass mein heutiger km-Schnitt über 5 Minuten liegen würde.
- Runde 2: Am Ende von Runde 2 beschloss ich, das Tempo zu reduzieren und „gemütlich“ nach Hause zu laufen.
- Runde 3: Der anfänglich stärker werdende Regen setzt aus. Ich freute mich – zu früh!
- Runde 4: Am Ende der vierten Runde gab es kalten Wind und Starkregen. Spätestens jetzt war jeder Läufer patschnass.
- Runde 5: Die teilweise engen und nun matschigen Pfade ließen ein Umrunden der Pfützen kaum noch zu.
- Runde 6: Die Erinnerung an trockene Füße war fast vollkommen aus meinem Gedächtnis verschwunden.
- Runde 7: Dickliche Dänen und ältere Damen setzten an, mich zu überholen. Ich riss mich zusammen und gab noch einmal Gas.

Ich war sehr erleichtert, als ich endlich nach 1:50:07 Stunden das Ziel erreichte – wenn auch nur als 237. von 347 Startern (22 von 34 M50). Mehr war nach den beiden anstrengenden Vortagen einfach nicht möglich.

Patrick Wieser, der Vortagessieger, wurde heute in 1:09:24 Stunden zwar "nur" Zweiter, aber das reichte ihm locker für den Gesamtsieg in 4:45:55 Stunden. Damit distanzierte er John Wyatt um mehr als 8 Minuten, und Letzterer kann ja wohl wirklich als guter Bergläufer gelten.

Uli Walter