



Gebirgsmarathon in Immenstadt (01.08.2015)

Es ist wieder passiert! Und damit meine ich zwei Dinge:

- 1) Nach einer langen Pause habe ich wieder an einem Marathon teilgenommen.
- 2) Ich bin erneut Opfer meiner an Naivität grenzenden Selbstüberschätzung geworden.

Aber der Reihe nach.

Nachdem ich im Mai 2013 erhebliche Probleme mit der Muskulatur des rechten Oberschenkels bekommen hatte, waren die darauffolgenden Läufe alles andere als angenehm. In Brixen kam ich hinkend ins Ziel, in Mannheim musste ich abbrechen und auch der Bangkok-Marathon wurde zu einer schier endlosen Tortur. Danach ging gar nichts mehr. Schließlich legte ich ein halbes Jahr Laufpause ein und suchte unterdessen nach einer geeigneten Behandlung. Als ich wieder halbwegs laufen konnte, kam ich jedoch nur ganz allmählich wieder in Schwung. Auch meine Motivation spielte nicht mehr richtig mit. An eine Marathon-Teilnahme war zunächst überhaupt nicht zu denken.

Allerdings wollte ich meine „Lauf-Karriere“ nicht so unfreiwillig beenden, und auch nicht mit einem so unattraktiven Event wie dem Bangkok-Marathon. Es musste ja kein City-Marathon sein. Ich verfiel auf die Idee, mir einen Bergmarathon zu suchen, bei dem ich ohnehin einen großen Teil der Strecke wandern müsste. Im Gegensatz zum Laufen fiel mir das Wandern ja nicht schwer – so dachte ich jedenfalls. Und dann entdeckte ich, dass an einem „freien“ Wochenende der Gebirgsmarathon Immenstadt stattfinden sollte. Ich kannte den Lauf aus 2008, und es ist für mich nach Swiss-Alpine und Pikes Peak der schönste Bergmarathon, an dem ich je teilgenommen habe. Er geht von Immenstadt über diverse Gipfel zur Hochgrat-Bergstation und wieder zurück. Das Ziel ist allerdings nicht Immenstadt, sondern die Bergstation der Mittagbahn. 2008 war der Zieleinlauf noch an der Mittelstation. Der Unterschied wurde mir leider erst im Verlauf des Rennens so richtig klar.

Uli Walters Laufberichte



Die Route über die Nagelfluh-Kette ist einfach phantastisch. Insgesamt geht es über 2500 Höhenmeter bergauf und die meisten davon auch wieder hinunter. Ich entschied, dass meine Grundkondition und 320 Laufkilometer seit Januar 2015 ausreichen müssten, um in Immenstadt locker zu finishen, und meldete mich an. So viel zum Thema Selbstüberschätzung.

Der Gebirgsmarathon ist eine sehr familiäre Veranstaltung. Dieses Jahr hatten sich lediglich 34 Teilnehmer eingefunden. Der Start ist morgens um 8 Uhr an der Talstation der Mittagbahn, begleitet von den legendären Megaphon-Ansagen des Organisations Willi Hiemer.

Ich hielt mich vorsichtshalber gleich am Ende des Feldes auf und stieg zusammen mit Sigrun Baum aus Oberstaufen zur Mittelalpe hoch. Sie hatte nur die 14km-Walking-Runde vor. Sigrun erzählte mir ganz beiläufig, dass sie auf diesem Weg einmal bei einer nächtlichen Solo-Tour mit Stirnlampe kurz vor der Alpe im hüfthohen Schnee steckengeblieben ist und umkehren musste. Auch wenn sie heute nicht bis zum Hochgrat laufen wollte, so kannte sie unseren Wendepunkt doch sehr gut. Es ist ihr Hausberg, und dort hatte sie auch getestet, ob sie 5000 Höhenmeter an einem Tag aufsteigen kann, indem sie immer wieder hochging und dann mit der Bahn herunterfuhr. Ich dachte mir nur: Diese Bergvölker sind schon sehr speziell!

Ab der Mittelalpe lief ich zunächst alleine weiter. Das Feld war schon enteilt, und ich verlor zusätzlich Zeit an einer verbesserungswürdig markierten Abzweigung. Mit zunehmender Höhe wurde es richtig kühl, und oben am Stuiben kam noch starker Wind hinzu. Der weitere Weg war wegen der Wolken nicht zu sehen. Wohl deshalb kam mir an der nächsten Ecke Edi Gürcyan aus Marktoberdorf mit den Worten entgegen: „Willst Du etwa weiterlaufen?“ Ich meinte, dass ich nicht aus Erlangen hierher gefahren wäre, um schon nach eineinhalb Stunden umzukehren. So schlimm war das Wetter nun auch wieder nicht. Da Edi keine Lust hatte, alleine zurück zu laufen, begleitete er mich ab da ein Stück. Immerhin war er im Training für die Goretex-Transalpine-Run, der am 29.08.2015 startet. Da geht es in acht Etappen von Oberstdorf nach Sölden – über 268 km und 16.300 Höhenmeter. Ich hatte diesen Lauf 2011 nach drei Tagen abgebrochen. So langsam kam ich mir in diesem Teilnehmerfeld etwas deplaziert vor. Als ich eine Fotopause einlegte, lief Edi in



seinem eigenen, höheren Tempo weiter. Nach dem Rennen bedankte er sich noch bei mir, dass ich ihn dazu gebracht habe, nicht aufzuhören.



Nagelfluh-Kette im Nebel

Ein paar Kilometer weiter fragte ich mich allerdings, ob die Entscheidung, weiter zu machen, wirklich richtig war. Es begann leicht zu regnen, und der steile Aufstieg zum Rindalphorn wurde so glitschig, dass ich bereits Angst vor dem Rückweg bekam. Den mir inzwischen entgegenkommenden Top-Läufern schien das jedoch nicht viel auszumachen.

Da ich es nicht für nötig hielt, Schilder zu lesen, landete ich kurz danach auf dem Gipfel des Rindalphorns und musste wieder umkehren, um auf den Weg zum Hochgrat zu kommen. Ein paar Extra-Höhenmeter können nie schaden.

Eigentlich besteht ja ein großer Teil des Weges aus einem „hohen Grat“. Das ermöglicht immer wieder spektakuläre Ausblicke, aber gerade bei rutschigem Untergrund auch spektakuläre Abgänge. Ich riss mich sehr zusammen, um Letzteres zu vermeiden.



Schließlich erreichte ich nach ca. 3 ½ Stunden den Wendepunkt, die Bergstation der Hochgratbahn. Es kam mir allerdings etwas komisch vor. Lag die Wendestelle 2008 nicht deutlich dahinter? Nun ja, ich dachte nicht lange darüber nach, ließ mich mit Wasser, Cola und Iso-Getränken beköstigen und machte mich langsam auf den Heimweg. Da kam mir auch schon Sonja Beidl aus Frankfurt entgegen, und wir entschlossen uns, den Rückweg gemeinsam zu bewältigen. Wegen der teilweise nassen Strecke und der unsicheren Wetterverhältnisse schien es mir ratsam, nicht alleine zu gehen – die bergunerfahrene Sonja sah das genauso. Immerhin hatte der Regen wieder aufgehört.



Talblick von der Hochgrat-Bergstation

Sonja versuchte gerade, nach einer krankheitsbedingten Pause wieder in Schwung zu kommen und hatte, wie sich im Verlauf unseres Rückwegs herausstellte, schon weit über 100 Marathons beziehungsweise Ultras absolviert. Berge waren jedoch neu für sie. Um diesen Umstand entsprechend zu würdigen, unterbrachen wir unseren Rückweg für zahlreiche Fotopausen. An den schwierigen Stellen nahm ich mein Tempo etwas zurück, und Sonja revanchierte sich, indem sie mir an den leichteren Passagen nicht gleich weglief. So kamen wir fröhlich plaudernd wohlbehalten wieder ins Tal. Von den vor uns liegenden Teilnehmern haben wir ab der Hochgratbahn nichts mehr gesehen. Nur ein paar vereinzelte Wanderer waren auf der Strecke.



Wolken auf dem Grat



Kleine Klettereinlagen

Auf dem Abstieg ins Tal wurde ich so langsam müde. Der Trainingsmangel machte sich bemerkbar. Aber nun ging es ja „nur“ noch hoch zum Ziel, das ich fatalerweise

Uli Walters Laufberichte



weiterhin an der Mittelstation der Mittagbahn währte. Mit einiger Anstrengung, aber noch recht zügig gingen wir dort hin, und ich sah mit meinem geistigen Auge schon sehr plastisch ein kühles Getränk vor mir stehen. Und dann erklärte man uns, wir müssten noch weiter zur Bergstation. Das waren zwar lediglich 250 Höhenmeter, aber nun hatte sich die Bewölkung verzogen, die Sonne brannte, und ich war bereits vollkommen ausgelaugt. Ich stellte mir einmal mehr die „Warum?“-Frage.

Ich ließ Sonja ziehen und kämpfte mich mit wirklich letzter Kraft nach oben. Mehrmals musste ich stehenbleiben, weil ich jetzt vollkommen am Ende war. So fertig mit der Welt war ich schon lange nicht mehr. Es war natürlich total blödsinnig gewesen zu glauben, man könne 2500 Höhenmeter gewissermaßen „aus dem Stand“ absolvieren. Werde ich das je lernen?

Dennoch genoss ich den tollen Empfang, der jedem Finisher im Ziel bereitet wird. Da die Organisatoren nur noch auf mich gewartet hatten (ein Teilnehmer hatte sich entschieden, am Hochgrat den Lauf zu beenden und eine Läuferin gab kurz vor dem Ziel auf), ging man nun schnell zur Siegerehrung und zur Medallenausgabe über. Und wieder kam ich mit einem anderen Läufer ins Gespräch. Gerd Gladasch von den Berliner Mauerläufern erzählte mir von seinen 100-Meilen-Läufen und den noch längeren Ultras, für die er eine unglaubliche Begeisterung aufbrachte. Ja, war ich denn der einzige „Normale“ hier?

Für die Statistik: Ich kam nach 8:07:38 Stunden ins Ziel. Das bedeutet Platz 32 – von 32 Finishern. Damit habe ich zum ersten Mal den letzten Platz in einem Wettkampf belegt. Mein persönliches Ziel habe ich dennoch erreicht: Irgendwie ankommen.

Auch, wenn der Abschluss eine reine Quälerei war, werde ich mich bestimmt sehr gerne an diese tolle Veranstaltung erinnern – nicht zuletzt wegen der charmanten Begleitungen, die ich auf großen Teilen der Strecke in Anspruch nehmen durfte.

Uli Walters Laufberichte



War das jetzt mein letzter Marathon? Wir werden sehen ...

Uli Walter