**Gebirgsmarathon in Immenstadt (06.08.2016)**

So, das war's jetzt!

Nachdem ich im Vorjahr mit sehr eingeschränktem Lauftraining einigermaßen passabel den Immenstädter Gebirgsmarathon absolviert hatte, entschied ich mich, in 2016 meinen 60sten und letzten (Ultra-)Marathon zu laufen und suchte mir auch dafür wieder eine alpine Strecke aus: den Brixen-Marathon. Wie schon 2015 war die Überlegung, dass ein Bergwanderung-ähnlicher Marathon bei mangelndem Lauftraining leichter zu bewältigen ist als ein Stadtlauf. Ich kannte die wegen Schnee höhenmäßig reduzierte Version dieser Veranstaltung bereits aus 2013 und dachte, eine Bergankunft auf der Plose wäre ein würdiger Abschluss für meine „Läuferkarriere". Ich machte mich mit Frank und Joachim also auf den Weg nach Brixen, um dort leider eine gewaltige Enttäuschung zu erleben. Der Lauf musste wegen Gewitter abgebrochen werden, als ich bereits 37 km absolviert hatte. Das war sehr frustrierend.

Nun, Plan B war schnell erstellt. Ich würde, gutes Wetter vorausgesetzt, erneut in Immenstadt starten. Der Lauf ist zwar schwerer als der in Brixen, weil nicht nur 2.500 Höhenmeter bergauf anstehen, sondern auch fest ebenso viele Höhenmeter bergab gelaufen werden müssen, aber ich würde ja in der Zwischenzeit noch eine Transalp mit dem Rennrad fahren und so das nötige Training bekommen. Außerdem gehört der Gebirgsmarathon neben Swiss-Alpine, Pikes Peak und Jungfrau-Marathon zu den schönsten Landschaftsläufen, die ich kenne.

Gesagt, getan – zusammen mit Joachim ging es am 05.08.2016 auf ins Allgäu. Auf der Fahrt mussten wir zwar wolkenbruchartige Regenfälle passieren, aber am Marathon-Tag selbst fiel kein Tropfen mehr.

Am Start traf ich mit Sigrun eine alte Bekannte, die mich bereits im Vorjahr mit ihrem Wandertempo und ihren Aktivitäten sehr beeindruckt hatte. Ihr verdanke ich auch ein schönes Startfoto. Sigrun startete bei der 12km-Wanderung und holte sich dort wieder einen Pokal.

Joachim und Uli vor dem Start

Joachim und ich blieben zunächst zusammen und hielten uns am Ende des Feldes auf. Ich hatte noch in Erinnerung, dass die Beschilderung des Laufes „Interpretationsmöglichkeiten“ offenließ, und wollte Joachim nicht in die Irre laufen lassen. Bald bildete sich eine Gruppe, in der sich auch der offizielle Lauf-

Berichterstatter Erwin Bittel (http://www.team-bittel.de/) und sein Team-Mitglied Friedrich befanden. Wir blieben bis zum Hochgrat weitgehend zusammen.

Weg über die Nagelfluhkette

Durch den Regen war der Boden sehr aufgeweicht, und es war schwierig, nasse Socken zu vermeiden. Da es aber wenigstens von oben trocken blieb, war es wieder ein großer Genuss, die Nagelfluhkette zu Fuß zu überqueren.

Mutprobe für Läufer mit Höhenangst

Nach fast 3 ½ Stunden erreichten wir den Wendepunkt der Strecke, die Bergstation der Hochgratbahn. Abgesehen von der Mittelalpe (nach 7 km) war hier der einzige Verpflegungspunkt auf der Strecke. Lediglich vor und auf dem Schlussanstieg zum Mittagberg gab es noch Obst und Getränke. Ich hielt mich an der Verpflegungsstelle nicht lange auf und beschloss, von nun an in meinem eigenen Tempo meinen letzten Marathon so richtig zu genießen. Die Gruppe würde mich bergab ja wahrscheinlich ohnehin wieder einholen, und Joachim hatte auch so genügend Mitstreiter in seiner Nähe.

Verpflegungspunkt an der Bergstation

Schlechte Sicht am Hochgrat

Nachdem ich ein paar Kilometer alleine gelaufen war, holte mich Thomas aus Berlin ein und leistete mir eine Weile Gesellschaft. Er hatte schon über 170 (Ultra-) Marathons absolviert und „erholte“ sich gerade von einer Triathlon-Langdistanz, die er am vorangegangenen Sonntag in 11:58h gefinisht hatte. Auf diesen Bergläufen trifft man wirklich immer interessante Menschen.

Thomas aus Berlin

Als ich eine kleine „Entsorgungspause“ benötigte, verabschiedete Thomas sich jedoch, um noch zwei vorauslaufende Teilnehmer zu überholen. Von jetzt ab war ich alleine auf der Strecke. Ich trabte ohne allzu große Mühe das Steigbachtal hinunter und wanderte dann zur Alpe Oberberg wieder hinauf. Einen Kilometer vor dem Ziel bekam ich noch zwei Becher Coca Cola und einen Schluck Bier aus der persönlichen Flasche des dortigen Helfers. Das nenne ich Service!

Im Gegensatz zum Vorjahr lief ich entspannt ins Ziel und genoss zunächst den persönlichen Empfang und dann den guten Apfelkuchen auf der Alm.

Uli im Ziel auf der Alpe Oberberg

Benötigt habe ich 7 Stunden, 21 Minuten und 15 Sekunden. Wie ich es 2008 bewerkstelligt habe, die fast identische Strecke in nur 6 Stunden zurückzulegen, ist mir heute ein Rätsel. Joachim erreichte das Ziel wohlbehalten 25 Minuten später. Benedikt Abel, der Sieger dieses Wettbewerbs, war übrigens schon nach 4 Stunden und 53 Sekunden im Ziel.

# Uli Walters Laufberichte

Uli mit Medaille für den 3. Platz in der M55

Meine Zeit reichte für Platz 29 unter 39 Teilnehmern bzw. Platz 27 unter 36 männlichen Finishern. Besonders gefreut habe ich mich über Platz 3 in der Altersklasse M55 (von 5 Teilnehmern), denn hierfür gab es eine eigene Medaille und damit die erste Plazierungsehrung, die ich je bekommen habe. Ein schöner Abschluss.

Auch, wenn mein persönliches Umfeld an meinen Aussagen zweifeln mag – weitere Marathons stehen nicht auf meinem Plan! Glaubt es oder lasst es bleiben …

Uli Walter