Zugspitz-Basetrail XL: Tim läuft mit Handbruch auf Platz 4

Traditionell sind bei den Zugspitz-Trailläufen im Wettersteingebirge viele der besten Bergläufer und Trailrunner aus dem Alpenraum am Start. Insgesamt werden hier 5 unterschiedliche Strecken angeboten – vom 25km-Basetrail bis zum echten Ultratrail über 102km mit mehr als 5000 Höhenmetern. Da ich bisher noch keine Bergläufe über sehr lange Distanzen bestritten hatte, entschied ich mich für einen Start beim Basetrail-XL über 39km mit 1900 zu absolvierenden Höhenmetern. Die Vorbereitung auf diese schwere Challenge bestand im Wesentlichen aus langen Einheiten im Gelände, Rucksackläufen und Bergintervallen, so dass ich gut vorbereitet an der Startlinie stand. Auch von der erst 6 Tage zurückliegenden

OCR-Europameisterschaft hatte ich mich bis auf leichte Knöchelschmerzen einigermaßen gut erholt. Um das gesundheitliche Risiko möglichst gering zu halten, war für alle Teilnehmer eine Rucksackpflicht mit diversen Utensilien, wie z.B. Regenjacke, Wärmekleidung und Notfallausrüstung, vorgeschrieben. Im ersten Teil des Rennens, das hier noch eher hügeligen statt echten alpinen Charakter hatte, lief ich in der fünfköpfigen Spitzengruppe mit. Dabei fiel mir mit leichtem Unbehagen auf, dass meine Mitstreiter alle wesentlich kleinere und leichtere Rucksäcke mit sich herumschleppten als ich. Mit meinem Gepäck kam ich jedenfalls schon mit einem 3:50er-Schnitt auf flachen Passagen ordentlich ins Schwitzen... Nach etwa 11km, beim ersten anspruchsvollen Anstieg mit 300 Höhenmetern, konnten sich der spätere Sieger Marcus Baur und der Zweitplatzierte Österreicher Ivan Paulmichl nach vorne absetzen. Auch ich löste mich etwas von den beiden weiteren Läufern und erreichte somit den ersten Gipfel auf Position 3 liegend. Auf dem folgenden langen Bergabstück wurde ich jedoch wieder eingeholt, so dass wir zu dritt die Verpflegungsstation bei Kilometer 20 erreichten. Hier nahm ich mir viel Zeit, um in Ruhe Verpflegung und Flüssigkeit aufzunehmen und verlor erstmal den Anschluss. Diese Taktik sollte sich bezahlt machen, da der Aufstieg zum Osterfelderkopf – 8km lang mit 1100 Höhenmetern – noch auf die insgesamt über 600 Starter wartete. Schon am Fuß dieses "Endgegners" konnte ich meine Kontrahenten um Position 3 überholen und distanzieren. Der Mittelteil des Anstiegs stellte eine echte Tortur dar - hier war größtenteils schnelles Wandern angesagt (meine Uhr zeigte hier für den schwersten km 13:45min an). Ab der vorletzten Verpflegungsstation etwa 3km unterhalb des Gipfels war die Strecke dann nicht mehr ganz so steil und größtenteils laufbar, allerdings machten einsetzender Starkregen und ein eisiger Wind die Sache nicht einfacher. Den höchsten Punkt der Strecke bei Kilometer 30 erreichte ich auf Platz 3 liegend mit etwa 2min Vorsprung auf den nächsten Verfolger, fühlte mich aber schon ziemlich kaputt. Der folgende Schlussabstieg ins Tal war an einigen Stellen technisch extrem schwierig und verlangte höchste Konzentration von den Trailläufern. Obwohl ich an diesen Passagen einigermaßen vorsichtig lief, verlor ich an einem matschigen Stück 5km vor dem Ziel plötzlich den Boden unter den Füßen, versuchte noch, den Sturz abzufangen und prallte dabei mit meiner Hand unglücklich auf eine Steinplatte - diese Verletzung stellte sich später als ein Mittelhandbruch heraus. Ich rappelte mich sofort auf und lief weiter, trotzdem musste ich leider die 3. Position noch an den Österreicher David Wallmann abgeben, der bergab extrem schnell unterwegs und auf dem technischen Downhill nicht zu halten war. So erreichte ich dann einigermaßen lädiert, aber auch zufrieden mit meiner Leistung bei diesem stark besetzten Rennen, das Ziel in Grainau als Gesamt-4. in einer Zeit von 3:55:11h.

Fazit: Ein landschaftlich herausragendes, aber für klassische Mittelgebirgsläufer sehr hartes Rennen, das eine echte Herausforderung darstellte. Vielleicht lassen sich ja im nächsten Jahr weitere Deuzer Athleten für einen der Trailläufe begeistern. Aus dem Siegerland war u.A. auch eine größere Gruppe von "Anlauf Siegen" am Start.

Informationen / Ergebnisse unter
http://zugspitz-ultratrail.com/