

### Anno Dallmann wird 7. beim Karwendellauf

Nach mehreren Jahren verletzungsbedingter Pause geht es seit Anfang 2022 für Anno wieder aufwärts: Gesteigerte Laufumfänge unterstützt durch den ein oder anderen Kilometer auf dem Rennrad waren die Voraussetzung dafür, seit diesem Frühling endlich aktiv Bergbegeisterung und Laflust zu kombinieren. Zahlreiche Höhenmeter, enorme Wetterabhängigkeit und unterschiedlich anspruchsvolle Wegbeschaffenheiten machen aus alpinen Trail-Läufen nicht nur sehr abwechslungsreiche Unternehmungen, sondern ermöglichten Anno die Aufnahme einer neuen sportlichen Herausforderung, ohne auf die Jagd alter und dabei häufig ziemlich gnadenloser Zeiten gehen zu müssen.

Nach ersten Gehversuchen im Schnee und Schlamm im Mai (Chiemgau-Trail über 42km) versuchte sich Anno – motiviert durch die Empfehlung eines Trainingspartners – im Juli bei seinem ersten Ultra von Innsbruck über 65km und 5000h hinauf auf den Stubaier Gletscher, den er überraschend als 13. beenden konnte.

Auf eine kleine Sommer- und Laufpause folgend, entschied sich Anno drei Wochen vor dem Karwendellauf spontan für einen Start, da die Traditionsveranstaltung, die offiziell über 53km das Karwendelgebirge von Scharnitz nach Pertisau am Achensee quert, passender Weise mit seinem Kurzurlaub im Zillertal kollidierte.

Der Startschuss für die rund 2000 Teilnehmer erfolgte um 6.00 Uhr in der Früh, so dass die zu durchlaufende Kulisse des Karwendels noch im Dunkeln lag und der imposante Blick auf die Gipfel im anfänglich leicht ansteigenden Teil nach und nach freigegeben wurde. Die ersten 16km lief Anno in einer gut zusammenarbeitenden sechsköpfigen Gruppe, die auf Platz 8 liegend nach 850 Höhenmetern das Karwendelhaus auf 1765m erreichte. Im folgenden und wenig technischen Downhill in Richtung des wunderschönen kleinen Ahornbodens konnte sich Anno etwas von seinen Mitstreitern absetzen und absolvierte alleine den zweiten Anstieg hinauf zur Falkenhütte (1884m), dessen Rampen mitunter die Umstellung von Lauf- auf Wanderstil erforderten. Kurz nach dem Kulminationspunkt erwischte Anno beim Trinken einen Moment der Unachtsamkeit und stürzte einige Meter auf dem steilen und steinigen Terrain hinab nach Eng. Dabei offenbarte der Systemcheck zwar zahlreiche blutende Hautabschürfungen sowie geschwollene Prellungen an Schienbein, Knie und Hüfte – ein Weiterlaufen schien nach kurzer Sortierung jedoch möglich. Sehr verhalten ging es nun die teilweise arg rutschigen Kilometer zur Eng-Alm hinab, wo er nach kurzer Diskussion mit den Sanitätern und entsprechender Überzeugungsarbeit im Rennen blieb und den letzten schwierigsten Anstieg hinauf zum

## Karwendellauf

Dienstag, den 30. August 2022 um 06:57 Uhr

---

Gramajoch auf knapp 2000m in Angriff nahm. Dabei rutschte er im oberen knifflig nassen Teil des Steiges – Laufen war hier nicht mehr möglich – erneut aus und fiel auf die bereits lädierte Seite. Dieses Mal landete er jedoch weniger hart und war schnell wieder auf den Beinen. Glücklicherweise fielen die ersten Kilometer des Abstieges vom Gramajoch einfacher als angenommen aus. Endlich unbeschadet ging es nun auf den letzten abfallenden Kilometer mit dem Karwendelgebirge im Rücken - auf alles andere als absturzgefährdeten Terrain - in Richtung Achensee. Hier nahm Anno nochmal Fahrt auf und konnte bergab rollend mehrere Läufer einholen. Etwas ungläubig ob der guten Zeit und Platzierung, die sich für ihn erst im Ziel konkretisierte, dabei arg geschunden und doch ziemlich zufrieden erreichte Anno schließlich das Ziel in Pertisau als Gesamtsiebter in exakt 4 Stunden und vierzig Minuten.

Ergebnisse: <https://my.raceresult.com/186666/results>

# Karwendellauf

Dienstag, den 30. August 2022 um 06:57 Uhr

---





# Karwendellauf

Dienstag, den 30. August 2022 um 06:57 Uhr

