

TRAIL DAYS

Nach letztem Wochenende, an dem meine Teilnahme am Keufelskopf Ultra Trail (85 km, 2.800HM – siehe Bericht) auf dem Programm stand, brauchte ich dringend etwas aktive Regeneration. Zum Glück gab es am folgenden Pfingstwochenende in Garmisch-Partenkirchen genau das Richtige - eine von Robert Pollhammer, einem lokalen Ultraläufer und Sportgeschäft-Inhaber www.racelite.de organisierte kleine Veranstaltungen, bestehend aus einer lockeren Mischung aus Vorträgen, Test-Workshops, Seminaren und, vor allem, Gebirgsläufen, genannt „Trail Days“, www.traildays.de
Hier sind meine Eindrücke von diesen phantastischen 3 Tagen:

DONNERSTAG, 20. Mai

Eine elend lange Fahrt von Terminen in Wien nach Garmisch-Partenkirchen. Endlich komme ich bei Regen und Nebel nach fast 6 1/2 Stunden an. Einchecken im kleinen Hotel vor Ort www.gasthof-fraundorfer.de

Sehr bayerisch. Sofort fällt mir unangenehm auf, dass das Bett zu kurz ist und ein störendes Fußende hat. Da ist für die nächsten 3 Tage wohl diagonal liegen angesagt. Ich ruhe mich kurz aus und gehe dann ca. 500 Meter zu dem Hotel, www.hotel-schatten.de welches Robert für die nächsten 3 Tage zu unserem Zentrum der Vorträge auserkoren hat. Einige Teilnehmer sind schon da, weitere kommen minütlich an. Bier und Apfelschorle wird bestellt, erste Gespräche fangen an. Einige der Teilnehmer kenne ich schon von diversen Läufen oder über das Internet. Es herrscht eine fröhliche, erwartungsvolle Atmosphäre. Robert baut Technik auf, begrüßt alle Anwesenden und fängt mit seinem ersten Vortrag an, dem von ihm mit-organisierten "Jungle- Marathon" in Brasilien.

Die Bezeichnung trägt etwas. Erst mal ist es kein Marathon, sondern schlappe 200 km, verteilt auf 6 Etappen an 6 Tagen. Und zweitens wird die Veranstaltung offiziell als der „wahrscheinlich gefährlichste Marathon der Welt“ vermarktet.

Auch ohne diesen erklärenden Zusatz ist das ein Lauf, den ich nie machen werde. Skorpione, Baumschlangen, Kaimane, ganz zu schweigen vom Durchschwimmen von größeren Wasserläufen, angereichert mit Piranhas, und das Durchwaten von Sümpfen mit wer-weiß-was für Viehzeug drin, sorgen für Hindernisse der besonderen Art. Brütende Schwüle und stechende Sonne rafften die Teilnehmer dahin. Sonnenstich, Hitzschlag, Kreislaufkollaps - gehört alles dazu. 6 Tage lang nasse Füße mit den entsprechenden Hautablösungen. Infektionsgefahr von jeder offenen Wunde mit unbekanntem Bakterien usw. usw. Circa 80 Läufer und etwa 220 Indianer als lokales Support-Personal sind nötig, um die Veranstaltung über die Bühne zu bringen. Die Startgebühr ist mit 1.900 britischen Pfund entsprechend, Flug ist da übrigens nicht enthalten.

Die (kürzeste) erste Etappe mit 16 km zum Eingewöhnen hatte eine Siegerzeit von 3 1/2 Stunden, so mancher kam erst nach 8 Stunden an. Die längste Etappe hat 80 km, wenn man den Nacht-cut-off nicht schafft muss man im Dschungel übernachten. Oder gegen den Rat der Rennleitung weiterlaufen und von einem Jaguar verfolgt werden, wie es wohl 2005 passiert ist. Nene, nicht für mich.

Morgen soll es dann gleich mal ins Gebirge gehen. Auf dem Weg zu unserem Ziel, der Stepberg Alm www.stepberg-alm.de sind gestern 5 cm Schnee gefallen, berichtet einer der Betreuer. Das wird lustig werden.

Freitag, 21. Mai

Um 8 Uhr geht's bei Nieselregen los mit dem Modul "Trail Runing in den Bergen", einem Lauf zur Stepberg Alm. Ca. 16 km, die ersten 7 davon mit 970HM nur bergauf und der Rest steil und wellig bergab. Heftig anstrengend. Leichter Regen. Nebel.



Oben auf der Alm nur noch ein bisschen Schnee, der Regen hat das meiste weiße Zeug wohl über Nacht weg gewaschen. Dementsprechend gibt's auch ein paar Bächlein und Rinnsale zu durchqueren. Die angebliche schöne Fernsicht ist leider nicht zu bewundern, denn die Wolken hängen tief und Sonne lässt sich erst ganz am Schluss ein klein wenig sehen.



Trotzdem, wer die Berge mag, wird ermessen können was für ein tolles Erlebnis so ein Lauf sein kann. Eine nicht ganz neue Erkenntnis für mich: Bergauf laufen muss ich noch üben, um so schnell die teils richtig alpinen Steigungen hoch zu kommen wie manche von den Teilnehmern es beeindruckend vormachen.

Gripmaster www.gripmastertrails.com/gripmaster/
und Trailschnittchen

www.trailschnittchen.jimdo.com/trailschnittchen/

setzen da Maßstäbe, kein Wunder, sie sind Halb-Profis, gesponsert von Salomon. Runter halte ich aber ganz vorne mit, da habe ich eine ziemlich gute Koordination und eine gewisse Rücksichtslosigkeit (mir selbst gegenüber ;-)).





Am Nachmittag gibt es einen Test-Workshop „Trail Running Schuhe und Laufrucksäcke“ sowie einen Vortrag zum Thema "Natural Offroad Running".

Cooler Sache, beides. Das Wetter bleibt fast trocken und es hat fast 10° ;-)). Salomon und innov-8, eine in Deutschland weitgehend unbekannt, aber sehr interessante Schuhmarke, sind mit Firmenvertretern vor Ort.

Man kann beliebig viele Schuhe nicht nur an- sondern auch ausprobieren.

Berg rauf, Berg runter, durch Schlamm und über Geröll, eingesaute Schuhe zurückgeben und die nächsten testen. Das macht Spaß!

Gleichzeitig diverse Rucksäcke, von teils hier wieder unbekannt Marken (Nathan, Aarn, OMM) zu testen ist auch möglich - wirklich interessant und informativ.

Zweites Highlight des Tages: "Trail Running bei Nacht". Eine gebirgige Strecke, geschätzte 12 km, der Lauf wird gesponsert von Petzl. Jeder kann sich Stirnlampen aussuchen, keine große Überraschung, dass die meisten Teilnehmer sich für den Exoten unter den Lampen, die Petzl Ultra, entscheiden. Ein Monster von einer Stirnlampe mit der Lichtausbeute eines Autoscheinwerfers, einem entsprechend großen Akku und einem entsprechend großen Preis (je nach Modell € 320 oder € 370). Das Ding macht die Nacht zum Tag und leuchtet die teilweise sehr schwere Strecke perfekt aus. Leider müssen wir alle die Lampen zurückgeben - und bekommen eine schicke Mütze als Ausgleich geschenkt.



Highlight von morgen: "Totally Off-Road". Gripmaster hat bereits fürchterliche Streckenverhältnisse und schwierigstes Gelände angedroht. Ich freue mich schon drauf!

Samstag, 22. Mai

"Totally off road", der Titel sagt alles - der Hammer schlechthin! Vom Parkplatz des Hotel Eibsee in Grainau, www.eibsee-hotel.de/rw_e8v/main.asp?WebID=eibsee2&PageID=2, geht's für vielleicht 1 km auf einem wurzeligen Rundweg am See entlang immer höher.

Dann scharfe Linkskehre und durch ein vielleicht 1 km langes Gebiet, wo frisch Holz geschlagen worden ist. BRUTAL. Alle Stämme wurden vor Ort komplett entastet und entrindet, weil der Abtransport nur mit Lasthelikoptern möglich ist. Was da zurückbleibt ist unfassbar schwer zu belaufen. Zwischen alten, morschen Baumstämmen liegen kreuz und quer frische Äste, Rinde die Schlammflöcher überdeckt, Rinnsale die Caterpillarspuren ausfüllen wo man durch muss, weil links und rechts gar nichts geht, stückchenweise Wiese mit schwarzem, öligem Schlamm so tief, dass er über die Schuhränder kommt - einfach geil!



An einer Stelle kriege ich den linken Fuß nicht schnell genug hoch genug über einen Ast, stolpere und falle der Länge nach hin. Zum Glück bin ich langsam unterwegs, nur die Schienbeine aufgeschrammt und die Hände dreckig, denke ich. Also auf und weiter, ich bin ohnehin schon Letzter, abgesehen von Julia, die sich als die netteste, unterhaltsamste Schlussläuferin betätigt die ich kenne.

Bis hier her - das war der leichte Teil ;-)). Nach kurzer Erholung auf einem Waldweg wieder links hoch. Hier ist kein Weg, kein Trail, einfach nur Steigung, übersät mit Felsen, Bäumen mit niedrigen Ästen, auf die man achten muss, Unterholz, Nadeln und Wurzeln auf denen man zurück rutscht, alles so steil, dass man nur die Hände auszustrecken braucht und schon ist man auf allen Vieren unterwegs. Hoch, hoch, höher, der Hang nimmt kein Ende. Hier rennt niemand, klettern ist angesagt, selbst die Cracks sind damit beschäftigt nicht hintenüber runter zu kippen.



Danach wieder kurze Erholung, ein fast flaches Stück durch den Wald und vor mir sammeln sich alle um zu warten. Wie schön! Naja, nicht ganz. Stephan steht an einem Abhang und erklärt, wie man da am besten runterkommt, ohne sich den Hals zu brechen. Der Abstieg ist vermutlich noch ein wenig steiler als der Weg hier hinauf. Weicher Waldboden, Nadeln, Unmengen Tannenzapfen, die wie Kugellager wirken, das ganze durchmischt mit Gras und teils nur leicht vorstehenden Steinen, hie und da ein kleines Geröllfeld. Die schnellen unserer Gruppe stürzen sich schon mal in die Tiefe, ich verschnaufe erst Mal kurz. Bergab bin ich allerdings fast so schnell, trittsicher und rücksichtslos wie ich bergauf schlecht und langsam bin. Also runter, das macht richtig Spaß. Kleiner Wermutstropfen: an der höchsten Stelle war ich mit ich mit Puls 187, 2 Ticks weg von meiner HFmax, angekommen. Durch den strömenden Schweiß muss ich nun ständig blinzeln, um meine Kontaktlinsen neu zu fokussieren, was, wenn man ungefähr einen 45° steilen Hang runter rennen soll ohne zu stürzen, keine kleine Herausforderung ist. Stellenweise ist es ohnehin mehr ein kontrollierter Sturz als Laufen. Die Oberschenkel sind hart, die Schienbeine schmerzen ohnehin vom Sturz und die Knöchel haben aufgehört zu protestieren und tun nur einfach weh. Die Muskeln im verlängerten Rückgrat haben auch etwas gegen diese Art der Fortbewegung.

Schließlich flacht der Hang aber doch ab und es gibt einen schönen Trail, wellig, ruhig geht's dahin. Alle Schnellen sind weg. Julia, Finisherin von UTMB, Teneriffa Crossing und mehrfach Trans Alpine, die die Nachhut macht, Michi und ich sind übrig. Nicht schlimm, die Schnellen warten ja immer mal. Nur leider kommt jetzt eine spitzwinkelige Verzweigung - wohin? Mit mir in der Gruppe keine Frage - bestimmt in die falsche Richtung ;-)). Und so ist's dann auch. Nach ca. einem Kilometer ruft Julia Stephan an. Aber erkläre mal wo du bist, wenn rundum Bäume und ganz sicher kein beschreibbarer Weg ist. Wir laufen also erst mal weiter, auf gut Glück.

An einem Forstweg, den wir schließlich erreichen, stellt sich die Frage links oder rechts. Bergab sind wir genug gelaufen, tendenziell also eher links und bergauf. Ob das wohl richtig ist? Nach ca. 1 Kilometer ständig moderat bergauf und nach der Umrundung einer Kurve sehen wir die Zugspitze hinter uns. Shit, also falsch - vermutlich. Julia erinnert sich, dass sie vielleicht eine Karte im Rucksack hat, und sie hat. Wir orientieren uns und es bestätigt sich: der letzte Kilometer ging in die falsche Richtung. Also retour, aber was soll's.



Das Wetter ist schön, es ist mild, wir sind guter Dinge, es geht bergab und so traben wir den Weg wieder runter. Ca. 20 Minuten später erreichen wir einen Wegweiser. Zum Eibsee geht's nach rechts. Wanderzeit 45 min. Hurra, ein schöner Trail, leicht wellig, schön zu laufen. Der See kommt durch die Bäume in Sicht, langsam kommen wir wieder zurück in die Zivilisation, überholen Wanderer am Weg, weichen Hunden aus und ca. 25 min später steckt Julia ihre Füße ins eisige Seewasser. Das zweifelhafte Vergnügen erspare ich mir. Nach ein wenig Erholung gehen wir zum Parkplatz.

Was für ein toller Lauf! Knapp 2 Stunden, Distanz unbekannt, da meine Polar in steilem Gelände gerne schlapp macht. Ich schätze ca. 12km. Die schnelle Gruppe hatte die Kamera dabei, Fotos oben. Kurz ins Hotel, Duschen, Wehwehchen inventarisieren. Ich bin beim Sturz wohl links mit dem Brustkorb auf einen Baumstamm gefallen, habe ich eigentlich bisher gar nicht gemerkt, jetzt schmerzen zwei Rippen aber deutlich. Der rechte Vorfuß, der mir schon seit dem Rennsteig zu schaffen macht ist auch wieder leicht geschwollen. Naja, nichts Schlimmes.

Das Abendprogramm sieht so aus:

1. ein UTMB-Vorbereitungs Workshop, 2 Stunden, sehr interessant
2. die Trail Running Movie Night
3. Stephan (der "Gripmaster") zeigt 4 selbst produzierte Videos.

Trans Alpine

Er ist der offizielle Kameramann für diese Veranstaltung. Ich habe das Video zwar schon auf youtube gesehen, es jagt einem trotzdem Schauer den Rücken runter, wenn man die spektakulären Aufnahmen auf einer großen Leinwand sieht. Der Lauf steht definitiv auf meiner „to-do“-Liste!

Königssee-Umrandung

Der gefilmte Versuch einen neuen Rekord aufzustellen. Erfolgreich, mit 4:54 Stunden für ca. 44km mit ca. 2.500HM. Wieder fantastische Natur-Aufnahmen.

Skyrun South Africa

Ein total verrücktes Rennen, welches seinen Ursprung darin hat, dass die Farmer sich ein Mal im Jahr auf den Ländereien eines der Farmer besuchten. Daraus wurde dann vor 11 Jahren ein Rennen in der Gegend der Drakensberge.

Die Regeln: Keine. Es gibt keine Verpflegung, kein road book. Man muss "nur" jedes der einzelnen Besitztümer durchqueren. Das sind so ca. 100km. Kleines Handicap: Das ist die Gegend um Lesotho. Die Farmer haben die nachvollziehbare Gewohnheit sich nicht gerne ihr Vieh klauen zu lassen. Um das zu verhindern, bauen sie diese Stacheldrahtzäune von 1 - 3 Meter Höhe, um ihre Besitztümer abzugrenzen. Diese muss man auf dem Weg von einem Besitz zum nächsten überqueren. Tore gibt es nicht, zumindest keine offenen. Der unbedarfte Europäer weiß so etwas natürlich vorher nicht, weshalb er gegenüber dem mit Spezialhandschuhen ausgerüsteten lokalen Widersacher schon mal klar im Nachteil ist. Start ist um 4 Uhr morgens, die höchste Stelle ist 3001 m über dem Meeresspiegel, peitschende Winde, Starkregen, Nebel, eisige Kälte in der Nacht und bis zu 35° tagsüber sind die Norm. Wer bei Einbruch der Nacht nicht 70 km hinter sich gebracht hat, muss an einem bestimmten Punkt zwangsweise in einem Höhlensystem übernachten, weil der danach folgende Abstieg im Dunkeln lebensgefährlich wäre. Viele haben hier auf diese Weise einen unfreiwilligen Stopp, manche machen aber ganz bewusst eine Pause, um beim Grillen von lokalem Wild auf einem großen, offenen Feuer, lokalem Bier und fallweise Gitarrenmusik für einige Stunden zu entspannen. Um 4 Uhr morgens geht's dann weiter. Für die letzten 30 Kilometer benötigen die meisten Läufer ca. 8 Stunden. Das sollte Euch etwas über die Bodenbeschaffenheit sagen.

Stephan hat wieder total beeindruckende Aufnahmen gemacht.

Er läuft solche Events übrigens immer mit einer ca. 2 Kilo schweren professionellen Handkamera. Meist schneller als viele Teilnehmer, und weiter, da er oft vor läuft um Leute zu filmen, dann manchen hinteren entgegen läuft und schließlich mit denen wieder mit nach vorne. Unglaubliche Leistung!

Teneriffa Crossing

Stephan und Julia laufen quer durch Teneriffa, im kältesten Winter den es dort seit 25 Jahren gegeben hat. Am Vulkan (die Station oben war zu und die Straße wegen Schnee und Nebel gesperrt) sind sie in der Nacht im wahrsten Sinne des Wortes beinahe erfroren und haben sich stundenlang ohne Flüssigkeit ins Morgengrauen gerettet. Nach 40 Stunden und knapp über 150 km haben sie die Durchquerung dennoch geschafft.

Wiederum unglaubliche Bilder, wenn auch wegen der dramatischen Situation in der Nacht und den psychologischen Auswirkungen von Kälte und Dehydrierung nicht so viel gefilmt wurde.

Ob ich morgen früh um 7 Uhr zum Bayernhaus auf 1.300 m hoch rennen werde, überlege ich mir noch....

SONNTAG, 23. Mai

Nachdem ich ganz ohne Wecker von alleine um 6:20 Uhr aufgewacht bin, ein kleiner Körper-Systemcheck, keine Ausfallerscheinungen, nicht mal die Rippen vom gestrigen Sturz schmerzen übermäßig, und da ich ja schließlich nicht zum im Bett liegen hergekommen bin, stehe ich natürlich um 7 Uhr mit den anderen am Parkplatz, von wo es zum Bayernhaus geht. www.garmisch-bayernhaus.de/

War irgendwie vorher klar, oder?

Es hat sich jedenfalls ausgezahlt. Nach nur kurzer Laufzeit tut mir dann auch wirklich fast nichts mehr weh.

Zum ersten Mal in den letzten Tagen gibt es etwas ganz Seltenes zu sehen: die Sonne! Um 7 Uhr morgens ist es natürlich noch etwas kühl, aber trotzdem schön.

Der Weg hinauf ist stellenweise sehr steil, aber gut zu belaufen. Oben angekommen ist erst mal Umziehen angesagt, jeder hat wohlweislich Wechselklamotten mit, um aus dem nassen Zeug raus zu kommen. Dann gibt es leckeres Frühstück auf der Terrasse in der Sonne, typisch bayerische Kost: Wurst, Käse, Spiegeleier, frische, warme Brötchen und Brot, Weißwürste, süßen Senf und Bretzn, Marmelade, Honig, heißen Kaffee, Orangensaft usw. usw.

Eine spannende Lesung von Denis Wischniewski, dem Herausgeber des Trail Magazins:

web.mac.com/trailmagazin/

TRAIL_Magazin/Willkommen.html

von seiner Teilnahme am "Marathon des Sables" im letzten Jahr

www.saharamarathon.co.uk/about.html

und eine witzige Geschichte über einen "Urban Trail" (Laufend und mit öffentlichen Verkehrsmitteln einen Tag lang durch die Vororte von München), unterhielten uns während des Essens.

Hatte der "Lauf" bergauf für mich ca. 59 Minuten gedauert, so geht's dann im Kamikaze-Tempo zurück ins Tal, einfach um zu sehen was so möglich ist, in knapp unter 23min. Ich glaube erstmals in meinem Läuferleben ist meine HF bergab höher als bergauf (83% von HFmax hoch, 87% runter).

Ich setze alle Techniken ein, die wir bei Stephan gelernt haben. Laufen wie eine Katze, besser noch wie ein Säbelzahn tiger. Sprunggelenke locker schlackern lassen. Geschmeidig weich, voll am Fuß, leicht über die Zehen von außen aufsetzen (keinesfalls auf der Ferse landen!!), die Beine o-beinig halten, Spannung in den Knien, weich und elastisch landen. Schnelle Frequenz, kleine Schritte. Oberkörper leicht nach vorne, Arme an den Ellbogen abgewinkelt weit nach außen, leicht vor dem Körper pendelnd halten wegen Koordination und Gleichgewicht. Sieht ein wenig bescheuert aus, funktioniert aber hervorragend. Die Serpentinien innen anschneiden, am Ausgang mit dem vorhandenen Schwung bis zum äußersten Rand hinaus driften lassen um möglichst wenig Vortrieb zu verlieren, bzw., wenn man schon zu viel Schwung hat, um Platz zum Abbremsen zu haben. Jede Kurve soll man, übrigens auch bergauf, keinesfalls innen an der steilsten Stelle nehmen, auch wenn's kürzer ist, sondern außen, wo es flacher ist Hat total gut geklappt, bin runter gerast mit den Schnellsten.



Sehr interessant dabei das Überspringen der ca. alle 10 - 15 Meter quer über den Weg angebrachten Baumstämme (damit Ausspülungen der Wege durch Schmelz- oder Regenwasser verhindert werden). Früher wäre ich da mehr oder weniger drüber weggestiegen. Das darüber Springen funktioniert deutlich besser (und schneller), beansprucht Muskeln, Sehnen und Konzentrationsvermögen aber auch erheblich stärker. Zwar schreien die Waden, die vorderen Muskeln an den Schienbeinen winseln, die Oberschenkel brennen, Muskeln in den Pobacken meckern. Aber keine Chance sich erfolgreich zu beschweren für die diversen Einzelteile. Ich renne weiter runter was die Beine hergeben.

Unten am Parkplatz findet dann noch eine große Verabschiedung statt und die meisten setzen sich wohl mit tollen Erinnerungen an diese schönen 3 Tage Richtung nach Hause in Bewegung.

Die Veranstaltung war genial!

Ich bin sicher, ich werde einige Bekannte 2011 in Garmisch wieder treffen und freue mich auf neue Gesichter!

Walter von Weber

Benutzungs- und Wiederverwertungsrechte der Bilder mit freundlicher Genehmigung von "Gripmaster"