

## Was macht ein Flachländer beim Gebirgsmarathon? (von Helmut Klauke)

Nach Elbtunnel-Untertage- oder Parkhausmarathon war der Immenstädter Gebirgsmarathon mein „Ziel des Jahres“. Die Daten für mich stimmten, 2500 Höhenmeter, nur 100 Teilnehmer, ein schöner Landschaftslauf, familiäre Atmosphäre und mit dem Zug zu erreichen. Nach acht Stunden Zugfahrt sah ich sofort die gewaltigen Berge. „Mein“ Kahler Asten im Sauerland ist nichts dagegen. Einchecken, Startplatz anschauen, Wasser einkaufen und die schöne Ortschaft anschauen.

Der große Regen begann um 19:00 Uhr und sollte erst am anderen Tag zum Start um 8:00 Uhr enden. Glück gehabt, die Bergwacht sperrte die Strecke nicht, und so konnte mein „großer Marathon“ beginnen. Im Vorfeld habe ich ein wenig im Internet herumgestöbert, danach habe ich meine Endzeit von 6 Stunden auf 7 Stunden angehoben. Bei der Anmeldung ein wenig Schlangestehen, Chip am rechten Handgelenk (wieso eigentlich rechts?), Rucksack beim Sessellift abgeben, und der Start ist fast pünktlich. Gelaufen wird auf die ersten Meter (ich laufe im hinteren Läuferfeld), es geht steiler, steiler, steiler, und jetzt wird gewalkt. Die flacheren Passagen werden gelaufen, nach der nächste Kurve - lieber wieder walken und das auf guten Schotterwegen. „Schon“ nach ca. 1 Stunde erreichte ich die erste Verpflegungsstation (6 km) bei Sonnenschein und einer super Aussicht. Noch ein paar Fotos und dann ins Gelände/Wald/Wiesen. Die Wege wurden schmaler, matschiger oder standen durch den Regen unter Wasser. Meine Straßenlaufschuhe habe ich gegen die Trailshuhe Trabuco gewechselt, und das machte sich schon jetzt bemerkbar. Der Trabuco hat mich auf dem ganzen Weg nie enttäuscht, ein super Schuh. Es bildeten sich Laufgemeinschaften, super nette Leute, mit denen ich quatschte, und schon erreichten wir den Gipfel vom Sederer in 1737 m (der Start lag so um 730 m). So, jetzt ein bisschen über die anderen fünf Gipfel laufen und zurück, dachte ich mir. Mein Laufbegleiter holte mich aus den Träumen, indem er mir den weiteren Streckenverlauf von hier oben zeigte. Mit Laufen war weiterhin nichts, so brutal ging es durch die Wiese nach unten und zum Buralpkopf 1772 m wieder hoch. Zeitkorrektur meiner Endzeit habe ich jetzt auf 8 Stunden gesetzt, dann bin ich noch in der Wertung. Schmale Wege, die irgendwo enden und wieder beginnen, immer am Grat entlang, festhalten am Stahlseil rechts, und links ging es nur abwärts, so einige 100 m. Das war also ein Bergmarathon, dachte ich mir, als der höchste Gipfel, Hochgrat 1832 m, überquert wurde. Der Wendepunkt und die Verpflegungsstelle lagen natürlich weit unterhalb vom Gipfel, so bekam man nochmals den Genuss von sechs Gipfelaufstiegen. Ach, habe ich fast vergessen: HM 3:37 Stunden. Auf dem Rückweg begann das Leiden, doch ich hatte Glück, dass Alexandra und Hans immer vor oder hinter mir waren. Quatschen, Landschaften genießen, laufen, kämpfen, irgendwie sind wir über die Gipfel gekommen. Und irgendwann ging es nur noch bergab, laufen, endlich wieder laufen, nicht nur 100 m, 200 m, nein bestimmt 4 km bis zur letzten Verpflegung. Kleine Fliegen im Wasser oder Tee, egal, was hatten wir einen Durst. Weiter bergab, erst über Holzbohlen, Schotterpisten und dann Asphalt. Wieso denn immer so steil?, abbremsen, abbremsen, um einen Überschlag zu vermeiden. Oberschenkel, Knie und Füße schmerzen. Luft hatte ich noch genug, aber der Kopf wollte keinen noch so kleinen „Berg“ laufen, und die letzten ca. 2 km sollten 300 Höhenmeter haben. Bis zum Ziel, das war kein Walken mehr, das war ... Gut, die letzten 20 m laufe ich doch noch bis ins Ziel. Ein superschöner Marathon endete doch noch für mich kurz vor 7:00 Stunden, noch nie habe ich so lange meine alten Knochen bewegt, noch nie habe ich so einen schönen Landschaftslauf gemacht und so viele nette Leute an einem Wochenende kennengelernt. Vielleicht bis zur 20. Auflage im nächsten Jahr, schreibt Helmut.