

Gebirgslauf Immenstadt am 02.08.2008

Bericht von der Freundin der Stadtmaus bzw. Stadtläuferin

Meine Freundin, die Stadtmaus, hat mich überredet, an dem Lauf teilzunehmen. Überzeugt war ich nicht, aber dennoch stand ich am 02.08.08 um 7:00 Uhr an der Talstation der Mittagbahn in Immenstadt. Es regnet. Laut Wettervorhersage soll es aufreißen und sonnig werden. Es hilft ja alles nichts. Raus aus dem Auto, Laufbekleidung anziehen, Sonnencreme auftragen, noch mal auf die Toilette und an den Start. Kurz nach 8 geht es los. Es hat aufgehört zu regnen. Durch den Wald über Schotterwege und asphaltierte Straßen geht es stetig bergauf, mal steiler, mal flacher, aber immer sehr anstrengend. Die flacheren Passagen können wir sogar joggen. Allerdings gehen wir die meiste Zeit in einem strammen Schritt. Der Wald lichtet sich, und an einer Hütte schenken die Bergleute Wasser und Zitronentee aus. Wir laufen bzw. gehen weiter. Nun hat man schon einen wunderschönen Blick über die Almen, auf denen Kühe weiden, und steinige Gipfel sind in Sicht. Immer weiter bergauf, der Kiesweg mit Stufen führt bergan bis zum Gipfel, es geht am ersten kleinen Gipfelkreuz vorbei, es folgen ausgewaschene Trampelpfade mit tiefen matschigen Pfützen. Es ist rutschig, und man muss sehr konzentriert weitergehen; immer am versuchen zu joggen, aber man stellt es nach ein paar Schritten wieder ein. Der erste Klettersteig – upps, damit hatte ich nicht gerechnet – auf allen vieren hinauf, oben angekommen ein wunderbares Panorama über die Berge, zwischen Tannen drückt man sich durch und folgt dem Pfad. Immer begleitet von dem Abgrund rechter Hand, und zur linken weiden Kühe auf der Alm. Klettersteige folgen, und Seile sind gespannt, die vor einem Absturz schützen sollen. Wir haben wunderschönes Wetter, Wölkchen ziehen über uns hinweg, und manchmal laufen wir durch welche durch. Was für ein Gefühl, dem Himmel so nah. Über eine Kuppe hinweg, und es geht steil bergab, es ist nass, matschig und rutschig. Ich versuche hinunterzukommen. Immer mal wieder knickt der Knöchel ab. Meine Gedanken kreisen um meinen Job, den ich vor vier Wochen begonnen habe. Darf mich keinesfalls verletzen!

Die zweite Verpflegungsstation ist in Sicht. Geschafft – unten angekommen. Leider wissen der Bergbauer und seine Frau nicht, wie viel km wir schon hinter uns haben. Mein Gefühl sagt mir was von 12 km? Ich schaue den nächsten Aufstieg an und denke: Nö, hier will ich nicht mehr weiter. Es ist rutschig und gefährlich, und noch mal 30 km auf solch einem Untergrund möchte ich heute nicht laufen. Ich entschließe mich, zurück an das Ziel zu gehen und dort auf meine Freundin zu warten. Zügig, aber ohne Stress mache ich mich auf den Rückweg.

Immer wieder bleibe ich stehen und schaue das Panorama an. Die ersten Läufer ziehen an mir vorbei. Wie Gamsen hüpfen und springen diese Übermänner über die Pfade. Mit Bewunderung mache ich Platz und lass sie vorbei und gebe jedem ein stärkendes Wort auf den Weg. Auf dem Rückweg kommt mir immer wieder der Gedanke: Waren es wirklich nur 12 km, war ich an der Verpflegungsstation 2 nicht schon weiter? Ich will schnell zurück, ein Hungergefühl stellt sich ein, ich träume schon von der Mittelstation am Mittag und einem Stück Kuchen. Die Klettersteige wieder runter, mal wieder ein bisschen joggen.

Da kommt sie – die erste Frau zieht an mir vorbei. Ich bejubele sie und wünsche noch gutes Gelingen. Einige Minuten später die zweite Dame. Was für starke Frauen, ich bewundere sie und ihre Leistung. Ab jetzt geht es nur noch bergab, Läufer ziehen an mir vorbei, manche frisch wie das blühende Leben, und manche sehen abgekämpft aus. Ich drehe mich um, da kommt er, ein Bekannter meiner Freundin, den ich erst morgens kennengelernt habe. Ich beglückwünsche ihn, er bleibt stehen und hält mit mir ein Schwätzchen. Voller Kraft und motiviert folge ich ihm. Das Joggen läuft prima, fast ohne Anstrengung. Eine Verpflegungsstation ist in Sicht. Einen Tee und eine Banane, und weiter geht's über schwingende Bretter, die als Brücken über das Moor gelegt sind, im Wald bergab. Ich jogge und fühle mich wohl. Eine weitere Station folgt, es wird mir gesagt: Noch 1 km, dann hast du es geschafft. Steil bergan, der letzte Aufstieg, ich mache meine Startnummer ab, ich möchte nicht gewertet werden. Schließlich bin ich heute kein Finisher. Die Hütte ist in Sicht, und ich denke nur noch an ein Stück Kuchen.

Aufgeregt kommt mir der Veranstalter entgegen, wo denn meine Nummer sei, er möchte mich ansagen. Beschämt teile ich ihm mit, dass ich abgebrochen habe und zurückgelaufen bin. Sofort erschallt durch seine krächzende Sprechdüse:

>>ACHTUNG, ACHTUNG, hier kommt eine junge Dame, die abgebrochen hat!<<

Alle Gespräche werden eingestellt, und 100 Augen schauen mich an. Ja genau, ich bin's, die „Abbrecherin“. Peinlich war mir das überhaupt nicht. Aber ich kann euch sagen, diese Ansage war der absolute Brüller.

Erkenntnis:

In Zukunft werde ich ohne ausführliches Studium der Ausschreibung nicht mehr starten. In der Ausschreibung steht, dass am Wendepunkt eine Gondel ist. Im Nachhinein habe ich erfahren, dass ich um die 32 km gelaufen war. Ganz sicher hätte ich die 42 km voll machen können. Ich muss wohl die Erste gewesen sein, die umgedreht hat und alles zurückgelaufen ist. Der Veranstalter mit der Sprechtüte war wohl deswegen so überrascht. Daher hat er mir die beste Zieleinlauf-Ansage von Immenstadt ausgesprochen. Herzlichen Dank dafür (Das ist mein Ernst, es soll keine Ironie sein.) Immerhin bin ich 32 km gelaufen, und das ist toll. Heute kann ich es mir nicht vorstellen, aber sollte im nächsten August die Sonne scheinen, werde ich es evtl. noch mal wagen, an den Start zu gehen.

Tipp: Unterschätz das nicht, es sind 2500 Höhenmeter!

Straßenlaufschuhe sind nicht empfehlenswert. Bitte zieht dem Gelände angepasstes Schuhwerk an.

Solltet ihr nicht zu der Kategorie Gamsen-Läufer gehören und wisst damit umzugehen, wären Wanderstöcke empfehlenswert.

Eure Abbrecherin.

Einen Riesendank an die Stadtmaus, einiges hätte ich ohne dich nicht in Angriff genommen, diesen Gebirgslauf möchte ich ebenfalls nicht missen.

