

## Laufreise Graubündenmarathon, Ende Juni 2010

Bereits seit vielen Jahren beobachtete ich die verschiedenen Austragungen des Graubündenmarathons als einem der anspruchsvollsten Bergmarathon Europas. Leider habe ich es bisher nicht geschafft, eine Teilnahme zu gewährleisten, da die Läufe in Liechtenstein, Zermatt, der Jungfraumarathon oder auch der Swiss Alpine in Davos näher lagen. Für 2010 habe ich die langfristigen Planungen endlich umsetzen können und wir fuhren mit einer kleinen Laufgruppe von 12 Personen und zwei Kleinbussen nach Lenzerheide. Die Anfahrt gestaltete sich besser als erwartet, waren wir doch am Donnerstag vor dem Lauf bereits nach kurzer, knapp siebenstündiger Fahrt am frühen Nachmittag am Ziel unserer ersten Übernachtung, dem Bergrestaurant Sartuns auf 1800 m. Wir nutzen daher nach einer kurzen Verschnaufpause noch die Möglichkeit einer kleinen Wanderung oberhalb von Lenzerheide, teilweise schon auf der ausgeschilderten Laufstrecke. Die durch bisheriges Schlechtwetter mit Neuschnee noch „überzuckerten“ Berge bei strahlend blauem Himmel faszinierten uns sofort.

Wegen Bauarbeiten bei der Rothorn Bahn führte der 8. Graubünden Marathon am Samstag statt aufs Rothorn mit seinen 2'865 m Höhe auf den gegenüberliegenden, etwas niedrigeren Piz Scalottas auf 2'321 m. Der Start erfolgte in der ältesten Stadt der Schweiz, in Chur ( 506 m ). Bereits bei der morgendlichen Busfahrt zum Start hinterfragten wir aufgrund der riesigen Höhendifferenz und dem überschaubaren Starterfeld von nicht einmal 150 Startern auf der Hauptstrecke die Sinnhaftigkeit unseres Vorhabens. Hinzu kam der plötzliche Wetterwechsel, von regnerisch und Neuschnee spontan wechselnd auf hochsommerliche Wärme mit Temperaturen weit über 30°. Die 2010 erst – und einmalig zu belaufende Marathonersatzstrecke wies weniger Höhenmeter auf und hatte moderatere Anstiege. Trotzdem waren die Gesichter im Ziel gezeichnet. Von «einem sehr harten Rennen» berichteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fast ausnahmslos. Mit der Distanz, mit den Anstiegen, aber vor allem mit dem Wechsel zwischen Auf ( 2222 m ) und Ab ( 506 m ) hatten sie zu kämpfen, aufgrund von Überlastung, oftmals auch mit Salz- und Wassermangel sowie mit Muskelkrämpfen. Gut, daß beim Start auch noch die 20 Meilen Läufer integriert waren. Da waren wir im Startbereich nicht ganz alleine. Deren Strecke endete in Lenzerheide und führte über 31,1 km mit 1268 m An – und 402 m Abstiegen. Diese Zielmöglichkeit hatten auch die Marathonis. Sollten deren Kräfte schwinden, bestand hier die Option der Beendigung des Laufes und Wertung auf der 20 Meilen Distanz.

Weiterhin wurden am Lauf - Samstag ein klassischer Halbmarathon ( 755 m auf, 402 m ab ), ebenfalls mit Ziel Lenzerheide sowie ein astreiner Berglauf auf den Ziel(berg) von Lenzerheide aus, der Scalottas Run ( 11 km, 954 m auf ) angeboten. Der Veranstalter sprach von insgesamt 500 Teilnehmern, verteilt auf die vier verschiedenen Strecken. Das erscheint mir nicht wirklich viel, handelte es sich doch bereits um die achte Wiederholung mit großer Streckenvielfalt! Trotz dieser geringen Teilnehmerzahl waren die mehr als ausreichend vorhandenen Verpflegungsstellen sehr gut bestückt, wurden engagiert und liebevoll betreut.

Unsere Erfurter Sportfreunde waren ausnahmslos auf den drei längeren Strecken vertreten, Brigitte und Dieter auf dem HM, Andreas auf den 20 Meilen, die Mehrzahl ( Dagmar + Silvo, Konstanze + Reinhard, Martina + Frank, Michel ) jedoch auf der ultimativen Marathonstrecke. Sie alle erreichten wohlbehalten, wenn auch von den Anstrengungen gezeichnet, ihr jeweiliges Ziel. Natürlich stellte sich jeder von uns unmittelbar nach dem Marathon die Frage, hätte er bei diesen Wetterbedingungen den „richtigen Zielberg“ mit nochmals mehr als 500 HM erreicht, möchte er diesen Lauf mit dem Originalziel Parpaner Rothorn als der ultimativen Berglaufherausforderung Europas nochmals bestreiten oder reicht evtl. auch nur der 11 km lange Berglauf ? Ich glaube, keiner hatte sofort eine passende Antwort parat und die Eindrücke müssen in nächster Zeit erst einmal verarbeitet werden. Schauen wir mal, zu welchen Ergebnis wir alle kommen.

Frank Lehmann