

38. Engadiner Skimarathon – 12. März 2006

Bereits mehrmals weilten wir zu einem Besuch im Schweizer Engadin. Bekannt ist diese Gegend durch das auf 1800 Meter hoch gelegene Tal rund um St. Moritz. Eine bezaubernde Seen – und Waldlandschaft, die sowohl im Sommer, als auch im Winter ihre Reize ausübt und in der Spitzensportler in den letzten Wochen vor entscheidenden Wettkämpfen ihr Höhentrainingslager aufschlagen. In der besseren Jahreszeit kann man das Inntal radelnd bis zur Quelle erreichen, verschiedene alpine Berghütten des Schweizer Alpenvereins erwandern oder auch eine Pässe - Tour mit dem MTB oder Rennrad durchführen. Albula-, Julier-, Ofen-, Fluela- und Berninapass lassen jedes Radlerherz höher schlagen. Aber auch im Winter, wenn die Berge mit Schnee überzogen sind, entwickelt sich insbesondere das Oberengadin zu einem Skilanglauf – Eldorado. Bestens präparierte Loipen, zwischen 2- und 6-fach nebeneinander gezogen, zuzüglich einer meterbreiten Skatingspur, lassen den Loipenservice beim Training vor Ort im Thüringer Wald schnell in Vergessenheit geraten.

Wie auch 2005 nutzten wir die Möglichkeit, die Absolvierung des ESM mit einer Urlaubswoche vor Ort zu verbinden. Die sollte zur Akklimatisierung dienen und uns die Marathonstrecke etwas näher bringen. Allen Mitreisenden bereitete die Höhe in den ersten Tagen die meisten Probleme. Kleine Hügel, sonst mühelos empor gelaufen, führten zu hohen Pulsfrequenzen und Atemnot. Mindestens 2 – 3 Liter zusätzlicher Flüssigkeitskonsum zur normalen Menge von 2 – 3 Litern sollte man tagsüber zu sich nehmen, um die erhöhte Atem – und Herzfrequenz auszugleichen. Nach kurzer Eingewöhnung spürten wir die Anpassungsprozesse im eigenen Körper, die täglichen Streckenlängen zwischen 25 und 35 Kilometern fielen immer leichter. Unterschiedlichstes Wetter, von böigen Gegenwind und – 5 °C bis Sonnenschein um die + 15 °C begleitete uns auf den Trainingsstrecken. Wir fuhren an verschiedenen Tagen vom Startort Maloja bis Pontresina bei km 22,5 auf der Marathonstrecke, von Pontresina nach S-chanf zum Ziel, ins Roseggtal und bis ins Unterengadin nach Zouz. Da wir über ein so genanntes Gästeabonnement der Rhätischen Bahn für umgerechnet 50 Euro verfügten, konnten wir innerhalb einer Woche auf allen Bahn – und Busstrecken kostenlos fahren. Es ist ein schönes Gefühl, das eigene Auto stehen zu lassen und sich auf den 60 min Takt der öffentlichen Verkehrsmittel im 50 km Radius zu verlassen. Selbst eine Bahnfahrt über den tief verschneiten Berninapass, der höchsten mit einer durchgängigen Eisenbahn erschlossenen Bahnstrecke Europas, bis zur Alp Grüm mit einem fantastischen Sonnenuntergang war inbegriffen. In den Abendstunden ließen wir uns Engadiner Köstlichkeiten, wie Picocceri, Polenta oder Salzis sowie ein „Frischgezaftes“(denke an die 2 – 3 Liter zusätzlich !) schmecken.

Nach sechs Tagen Skifahren legten wir am Samstag einen Ruhetag ein, fuhren mit der Bahn zum „Schlitteln“ durch den Albulatunnel nach Bergün, dem Startort des Swiss Alpine Marathon K 42. Hier befinden sich zwei hervorragend präparierte Schlittenbahnen, jede ca. 6 km lang und mit 500 m Gefälle. Die gemütlichere Bahn führt von der Bahnstation Preda nach Bergün die Passstraße hinab, die anspruchsvolle über eine alternative Skiabfahrts piste von der Bergstation Darlux in den Ort zurück. Empfehlenswert ist die Zweitere, da man hier auch eine richtige Geschwindigkeit erreicht. Eine Helmpflicht, nicht nur für Kinder wäre sicherlich anzuraten ! Während des Tages erreichte uns per SMS eine Meldung des Veranstalters vom ESM – „Einbruch einer Kaltfront, Windstopperunterwäsche und Gesichtsschutz unbedingt erforderlich“. Das waren rosige Aussichten für den Folgetag, der aber von der tatsächlichen Wetterlage noch übertroffen werden sollte.

Normalerweise ist der Startgarten bereits Stunden vor dem Start mit Skiern und Läufern bevölkert, um sich die begehrten Ausgangsplätze zu sichern. Diesmal bis unmittelbar zum Start gähnende Leere. Unser Zug fuhr bereits 6:09 Uhr vom Berghotel Suvretta am Ende des Bevertales ab. Wir konnten uns dann im Bahnhof St. Moritz noch ca. eine Stunde aufhalten um anschließend mit dem Shuttlebus weiter nach Maloja zu fahren. Dort hieß es dann im Windschutz eines Gebäudes und zwischen den Effekten - LKW noch eine Stunde bei minus 15 °C ausharren, bevor unser Block gegen 09:20 Uhr gestartet wurde. Was dann kam, hatte mit Erlebnis orientiertem Laufen nichts mehr zu tun. Sturmartiger eiskalter Nordwind auf ungefähr 35 Kilometern der Strecke führte

aufgrund des Windchilleffektes zu gefühlten minus 30°C. Neuschnee wehte in die Loipe, so dass für die Klassiker statt 4 - 8 meist nur eine Loipe zur Verfügung stand. Man hatte zeitweise das Gefühl, zum Start zurück geblasen zu werden. Unachtsamen Sportlern gefror verschüttetes

Trinken im Gesicht oder den Augen, Bärtige besaßen plötzlich zentimeterlange Tropfsteine im Gesicht. Ich habe erfahren, dass sich einige Sportler die allseits bekannten Buff - Tücher zum Schutz der Männlichkeit in die Hose steckten. Insgesamt verschoben sich die Zeiten der Spitze um ca. 30 min, die der Volksläufer um ca. eine Stunde zu normalen Streckenverhältnissen nach hinten. Trotzdem hielt sich die Ausfallrate in Grenzen, unterkühlte Gliedmaßen, Nasen und Ohren waren dennoch zahlreich zu beklagen. Unser kleine, aus sieben Personen bestehende Mannschaft erreichte trotzdem wohlbehalten das Ziel, der beste Skater nach 3:06 h, der langsamste Klassiker nach 5:42 h. Auch ein „Halbmarathon“ von Maloja nach St. Moritz wurde erfolgreich absolviert. Ja, auch Einsicht in die eigenen Grenzen und Leistungsfähigkeit war notwendig und an diesem Tag absolut richtig. Wir waren alle froh, gegen Abend zwar erschöpft, aber gesund im Berghotel einzutreffen. Noch eine Nacht im warmen Federbett, mit sternklarem Himmel, diesmal mit regulären Tiefsttemperaturen von minus 23 Grad und am Morgen ein strahlendblauer Himmel erwartete uns vor der Heimfahrt. Unser Toyota hatte sichtlich Mühe, nach einer Standwoche wieder in Gang zu kommen. Noch schnell Rivella und Ovomaltine für die Daheimgebliebenen eingekauft, die aktuelle Tageszeitung mit den Berichten über den Lauf dazu, dann ging's entlang dem Inn bis nach Kufstein auf die Heimreise.

Zum 40. Marathon würden wir gerne wieder erscheinen, aber im nächsten Jahr ist erst einmal eine Radurlaub auf einer ganz ganz warmen Insel geplant !!!

Frank Lehmann
Lauf-Laden Erfurt