

Bayrischer Wald + Birkebeiner 2011

Anfang Dezember dachten wir noch, der diesjährige Rennsteiglauf sei genauso gefährdet, wie unsere ab März beginnenden Marathon - Vorbereitungsläufe. Schnee, Schnee und nochmals Schnee überrollten uns permanent. Mehrmals mußten wir im Dezember im Geschäft übernachten, war doch die Heimfahrt durch verwehte Straßen entweder unmöglich oder mit riesigem zeitlichen Aufwand versehen. Neben dem eigentlichen Laufftraining, teilweise als kräftezehrender Kniehebelauf durch den hohen Schnee provoziert, konnten wir demgegenüber aber bereits sehr frühzeitig mit dem alternativen Skilanglauftraining beginnen. Nach mehrmaliger Teilnahme am Engadiner Skimarathon (42 km) bzw. dem Gommerlauf(30 km) im letzten Jahr, hatten wir uns gemeinsam mit Freunden entschlossen, 2011 einen kurzen Norwegentrip nach Lillehammer, zum 54 km langen Birkebeiner durchzuführen. Keiner konnte aber damit rechnen, daß der ganze Spuk Mitte Februar schon wieder vorbei ist. Auch wir schütteln ja diese anspruchsvolle Distanz mit erheblichen Höhenmetern Ende März nicht einfach so aus dem Ärmel und sind daher auf ein zielorientiertes Training angewiesen. So nutzten wir anfänglich die Strecken zwischen Friedrichshöhe, Masserberg, Schmiedefeld, Oberhof oder der Ebertswiese ausgiebig und steigerten uns auf Tagestouren von 40 km am Stück. Was macht man aber, wenn vor Ort kein Schnee mehr liegt, man den Skitunnel nicht nutzen, aber auch nicht so weit fahren möchte ? Richtig, man sucht sich an einem verlängerten Wochenende eine schneesichere Gegend in Deutschland. 370 Kilometer von Erfurt entfernt, in der Nähe von Bodenmais, unterhalb vom kleinen und Großen Arber, wurden wir fündig. Ausgehend vom Aktivzentrum Bretterschachten (www.aktivzentrum-bodenmais.de/) ziehen sich verschieden lange Loipen zwischen 1,5 und 30 Kilometer auf einer Höhe zwischen 1100 und 1250 HM dahin. Auch dort herrschte nicht gerade Schnee im Überfluß, jedoch wurden die Loipen regelmäßig präpariert, teilweise sogar mehrmals am Tag. Das Loipenzentrum wartete mit warmen Umkleidekabinen, einem riesigen Wachsraum, Toiletten und einer Gaststätte auf. Täglich 09:00 Uhr wurden auf der Website neben dem aktuellen Skiwetterbericht auch die geöffneten Loipen und der Präparationsstand (Skating, Klassisch) veröffentlicht. Farbige Hinweisschilder auf den acht verschiedenen Loipen erleichterten uns die Orientierung im unbekanntem Gelände. An verschiedenen Endpunkten (Hotel Eck, Berghütte Schareben) konnte man mit einem Transferbus wieder zum Loipenzentrum zurückfahren. Insgesamt kamen wir uns wie im Schlaraffenland vor. Irgendwie scheint es mit Engagement, Überlegung und ganzheitlichen Konzepten doch zu funktionieren, Skiläufern eine Freude zu bereiten. Das haben wir bei den vorangegangenen Trainingskilometern in Thüringen nur ansatzweise erlebt. Es zählt offensichtlich mehr dazu, als nur neue, mit Fördermitteln bezuschusste Pistenpräparationsgeräte nach dem Gieskannenprinzip über Thüringer Gemeinden auszuschütten oder Familien mit Kleinkindern mittels 10 Gratispackungen Windeln pro Nächtigung nach Oberhof zu locken. Nach nochmals 100 Trainingskilometern werden wir uns also dann am 16. März in Richtung Norwegen in Bewegung setzen und Euch in der nächsten Ausgabe über den Verlauf unseres Skilanglauf - Abenteuers "Birkebeiner" berichten.

Empfehlenswerte Links:

<http://www.aktivzentrum-bodenmais.de>

<http://www.naturparadies-berghuette-schareben.de>

<http://www.berggasthof-hotel-eck.de>

Martina + Frank Lehmann