

## Zugspitz - Extrem - Bergauf 2003

### Laufreise vom 18.07. bis 20.07.2003

Es ist schon fast nicht zu glauben, aber Kaiserwetter auch bei unserer dritten diesjährigen Laufreise. Nach den verregneten bzw. verschneiten Läufen des vergangenen Jahres war es eine Freude, die Berge in ihrer ganzen Schönheit zu sehen. Obwohl uns die bereits am Donnerstag angereisten Sportfreunde von wolkenbruchartigen Regenfällen berichtet hatten, erwartete uns nach unserem Eintreffen in den Mittagsstunden des 18.7.03 schönsten Bergwetter. Die Bergspitzen versteckten sich noch etwas in den Wolken, sollten aber am kommenden Morgen vollkommen frei vor uns liegen.

17 Sportfreunde und Begleiter reisten wiederum mit 2 Kleinbussen in das uns schon bekannte Hotel Graseck, auf einer kleinen Hochterasse über der Partnachklamm gelegen. Alleine die Fahrt mit der hoteleigenen Seilbahn, zwei nostalgische 2-Personen Kabinen im Pendelverkehr, sind ein Erlebnis wert. Man fühlt sich um 50 Jahre zurückversetzt. Nach der Startnummernausgabe erkundeten wir am Freitagnachmittag noch ein wenig die nähere Umgebung und genossen die Ruhe der hauseigenen Wellnessräume mit Sauna und Blick auf die umgebenden Berge. Weitere Sportfreunde reisten mit ihren Familien selbstständig an und trafen mit uns im Hotel zusammen, so daß wir auf insgesamt knapp 30 Personen kamen.

Der Samstag stand dann ganz im Zeichen der Zugspitze. Frühstück, Talfahrt mit der Seilbahn in vielen kleinen 2er Gruppen, pünktlich um 8.45 Uhr dann der Start im Skistadion GAP. Zeit noch für ein paar Erinnerungsfotos mit den Bergen im Hintergrund. Es waren alle gut beraten, sich mit viel Sonnenschutz einzureiben, denn der Himmel war ohne eine einzige Wolke. Die ersten Kilometer rechts oberhalb der Partnachklamm, über die Partnachalm und Bockhütte zur Reinthalangerhütte ließen sich einfach laufen. Bei gemütlichen Anstiegen und noch vielfach Schatten im dichten Wald gingen die ersten Minuten sehr schnell herum. Eine Getränkestelle mehr auf den ersten 10 Kilometern wäre erwünscht gewesen. Doch dann am Kilometer 16 steht man vor einer Wand, die senkrecht in den Himmel ragt. Dort ist der Spaß und die Gemütlichkeit vorbei, es geht richtig zur Sache. Die meisten Höhenmeter werden auf den letzten 6 Kilometern bewältigt. In kleinen Serpentinafängen schlängelt sich der Bergpfad, sehr steinig und unwegsam, über die Knorrhütte zum Zugspitzplatt, dem Ziel auf knapp 2600 Metern entgegen. Das eigentliche Ziel, die Zugspitze, welches aus organisatorischen Gründen diesmal wieder nicht erlaufen werden konnte, tauchte erst relativ spät im Blickfeld der Läufer auf, weitere 400 Höhenmeter und 2 km von uns entfernt. Lief es sich im Tal noch sehr flüssig, mußten im Anstieg einige Läufer mit Krämpfen ihrem hohen Anfangstempo Tribut zollen. Auch die starke Sonneneinstrahlung ( eine Sonnenbrille war empfehlenswert ), die steinigten Wege ( viele Sportler liefen in dünnsten Wettkampfschuhen ) sowie der hohe Wasserverlust durch das Schwitzen führten zur enormen Belastung. Nur Wenige liefen dann ab der Knorrhütte die restlichen Kilometer in's Ziel. Hier flachte sich die Strecke wieder etwas ab und war mit den nötigen Kraftreserven durchaus lauffähig.

Es ist auch bei dieser Veranstaltung wieder schön gewesen, alle unsere Teilnehmer gesund im Ziel begrüßen zu können. Hervorhebenswert die 2. Plätze in den Altersklassen durch Christoph und Anke mit super Zeiten. Auch allen anderen Läufern schlugen sich achtbar und kamen entsprechend ihres Leistungsvermögens auf dem Platt an. Auch die alpinen Berglaufneulinge Christian, Mirko und Frank waren der Herausforderung gewachsen. Den Läufern unserer Gruppe, die etwas länger unterwegs waren, gebührt ebenfalls Hochachtung für die erbrachte Leistung. Spontan äußerten sich einige Läufer, daß der Zugspitz-Extremberglauf seinem Namen alle Ehre macht und, obwohl nur Halbmarathon, mit der Anstrengung eines Jungfraumarathon's durchaus vergleichbar ist.

Nach einer kurzen Erfrischung im Ziel nahm ein Großteil unserer Gruppe noch den ursprünglich geplanten Weg unter die Läufer-/Wanderbeine. Anfangs über ein ermüdendes Schotterfeld, 2 Schritte vor - einer zurück, dann permanent drahtseilgesichert bis hoch zum Münchner Haus des Alpenvereins. Zwischendurch grandiose Ausblicke in jede Himmelsrichtung über den Alpenkamm

nach Österreich und in die Schweiz, aber auch steil nach unten in's Tal. Der Aufstieg erforderte nochmals ca. 75 Minuten und wurde mit einer kleinen Kletterpartie zum gleich neben dem Plateau liegenden Zugspitzgipfelkreuz sowie einem gepflegten "Gipfelbier" abgerundet.

Obwohl ich seit 3 Jahren ein Verfechter des Laufes von GAP bis ganz hoch zum Gipfel bin, muß ich nach persönlicher Inaugenscheinnahme des restlichen Weges meine Meinung korrigieren. Sicher ist das der letzte Kick für den Bergläufer, aber aus sicherheitsrelevanten Aspekten für die Läufer nicht zu verantworten. Die Ausgesetztheit der Wege in Kombination mit der eingeschränkten Koordinationsfähigkeit der Läufer ( Anstrengung, Höhe ) und des ungeeigneten Schuhwerkes lassen meines Erachtens nach einen "Gipfelsturm" der Läufer nicht zwangsläufig zu. Hier sollte vom Veranstalter eine wohlüberlegte Entscheidung getroffen werden.

Am Sonntag hat dann ein Großteil unserer Gruppe noch das wunderschöne Wetter ausgenutzt und eine leichte alpine Wanderung unternommen. Sie führte uns zuerst mittels Seilbahn zum Kreuzeck und von dort leicht ansteigend zum Hufleitenjoch. Dort sanft bergab, auf teils ausgesetzten und drahtseilgesicherten Wegen über die Knappenhäuser in's mittlere Höllental auf die Höllentalangerhütte. Die Hütte dient als Ausgangspunkt für den Aufstieg durch das hintere Höllental über Leitern und Felstritte auf die Zugspitze. Hier stärkten wir uns zu Mittag und setzten unseren Weg durch die erfrischend naß-kühle Höllentalclamm fort. Dort boten sich uns eindruckliche Erlebnisse aus Fels und Wasser, die auf einer Vielzahl von Fotos festgehalten wurden.

Nach 6 stündiger Autobahnfahrt erreichten wir gegen 21.30 Uhr Erfurt und konnten auf eigentlich effektiv nur auf 2 Tage voller Erlebnisse zurückblicken. Nicht nur mit kam es so vor, als ob es 3 - 4 Tage gewesen sind, so vielgestaltig waren die Eindrücke vor Ort. Ich hoffe, daß es allen Läufern bzw. Begleitern gefallen hat und freue mich auf ein Wiedersehen bei einer der nächsten Reisen.

Frank Lehmann