

Dirk und ich hatten uns für den Supertrail angemeldet, meine Frau wollte uns als Moralische Stütze beistehen und selbst eine kleine Runde um den Eibsee drehen.

Am Freitagmorgen um 9Uhr ging es mit dem Auto Richtung Grainau. Die Anfahrt gestaltete sich problemlos, wenig Verkehr, blendendes Wetter und so gut wie kein Stau. Als wir in Grainau ankamen wurden erstmal die Startunterlagen besorgt und anschl. ein kleiner Bummel durch die angeschlossene EXPO gemacht um noch evtl. fehlende Pflichtausrüstungsgegenstände zu besorgen.



Das alles bei leicht bewölktem Himmel und ca. 25Grad. Nach dem wir unseren Bummel abgeschlossen hatten wurden die Unterkünfte bezogen und wir verabredeten uns für 18Uhr auf der Nudelparty bzw. dem Streckenbriefing.

Auf der Nudelparty wurden dann ordentlich Kohlehydrate in Form von Nudeln und Alkoholfreiem Bier gebunkert.



Etwas später trafen wir noch Silke und Astrid vom „Lauftreff Freigericht“ die sich beide den Basetrail XL vorgenommen hatten. Die wichtigste Nachricht: Strecke ist Freigegeben, alles OK! Evtl. müsste das Rennen Morgen bei aufkommendem Gewitter unterbrochen werden, aber an Abbruch wäre nicht zu denken!

Na dann, noch alles Gute für den nä. Tag gewünscht und ab ins Bettchen. Vorher noch ca. 15 mal den Laufrucksack neu zusammen gepackt und dann eeeeeewig zum einschlafen gebraucht. Eine leichte Nervosität ließ sich nicht verleugnen ;-)



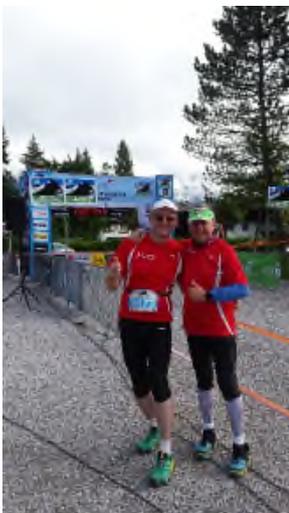
Der nächste Morgen empfing uns mit strahlendem Himmel, aber noch etwas Kalt. Ja, die Frage des Tages: Was Anziehen????? Ich entschied mich für ¾ Hose u. Langes Unterhemd mit T-Shirt drüber. Jacke u. Hose mussten sowieso in den Rucksack da dies zur Pflichtausrüstung gehört.

Ich traf mich um kurz nach 7Uhr mit Dirk am Shuttlebus-Startplatz zum Bustransfer nach Leutasch-Weidach. Dort sollte unser großes Laufabenteuer, der Supertrail XL starten. Also rein in den Bus und rüber in die Leutasch.

Die Alpstitze von Grainau aus



Der Startbereich war um diese Zeit noch nicht so voll. Das würde sich aber bis um 9Uhr noch ändern. Wir machten noch ein paar Fotos, erledigten noch den obligatorischen Toilettengang und dann ging's auch schon durch die Rucksackkontrolle in den Startbereich.



Ein letztes Briefing vor dem Start: Leichte Regenschauer für den Nachmittag und am Abend Dauerregen wurden gemeldet. Aber vielleicht schaffen wir es ja noch vor dem einsetzenden Regen das Ziel zu erreichen. Kurz vor dem Start wie jedes Jahr die „Starthymne“ Highway to Hell und punkt 9 fiel der Startschuss! Auf geht's, 63Km durch die Berge!



Die ersten 2Km geht's erst mal flach durch den Ort, bis es dann erst auf Forstwegen, anschließend dann auf Trails hoch zum Scharnitzjoch geht. Hier bloß nicht gleich so schnell beginnen, es wird noch ein langer Tag. Bei herrlichem Wetter sind alle noch gut gelaunt und viele auch fröhlich quatschend unterwegs. Oben am Joch (2048MüM) war das erste Steilstück dann schon wieder Geschichte.



Jetzt wieder Hinunter.



Aber das war nicht so einfach! Schlamm- und Schneefelder versperrten den Weg. Und direkt unterhalb eines Schneefelds passiert's: PAUTZ! Da lag ich lang im Matsch! Ich rappelte mich auf, kurzer Check, alles OK!!!! Nur versaut von oben bis unten ;-) Ich bin halt doch mehr der Bergauf-Läufer! Ich hätte doch auf die „SALOMON Speedcross“ bauen sollen. Die HOKAs sind zwar bequemer haben aber nicht den Halt bei Matsch u. Schnee! Na, Egal. Weiter geht's. Ne schöne Rutschparty bis zur V5 beim „Hubertushof“ in Reindlau. Dort ist ein kurzer Medizin-Check angesagt, der aber mehr für die längeren Distanzen gedacht ist. Kurz verpflegen und da seh ich doch tatsächlich KarlHeinz! Ein Läufer mit dem ich mich letztes Jahr eine ganze Zeit durch den Schnee gekämpft und mit ihm zusammen fast gleichzeitig das Ziel erreicht habe. Kurzes Schwätzchen und schon geht's weiter. Hier merke ich daß ich nur noch ca. 10min. auf den CutOff habe. Na da muss ich jetzt auf dem Flachstück etwas Gas geben, Fotopausen sind hier auf dem Stück eh nicht eingeplant. Mir geht's noch richtig gut, dann Los!

Einmal stoppe ich kurz um in einem Bach meine mit Schlamm versauten Stöcke vom Matsch zu befreien. Weiter geht's, an der alten Zollstelle vorbei, durch die Geisterklamm nach Mittenwald. Beim kurzen Aufstieg zur V6 „Schützenhaus Mittenwald“ merke ich dann eine erste Schwächephase. Irgendwas passt plötzlich nicht mehr! War ich zu flott unterwegs um den CutOff zu entgehen? Naja, jetzt sind es immerhin 15min., ist aber jetzt auch nicht die Welt! Da nehme ich mir Zeit für einen heißen Kaffee und einen Blaubeermuffin.



Aber anstatt das es mir besser geht, geht's immer schlechter! Ausgerechnet jetzt, wo es eigentlich mit schönem lockeren Laufschrift durch Traumhafte Trails gehen sollte ist bei mir nur noch gehen angesagt. Und noch soooo lange zu laufen. Mir wird Schlecht und jetzt fängt's auch noch an zu regnen! Meine Moral ist ganz Unten!!! Aufgeben? Oder weiter irgendwie durchkämpfen??? Ich hab noch nie in meinem Läuferleben einen WK nicht beendet. Ist es heute das erste mal soweit??? Kurze Meldung in die WhatsApp-Gruppe. Und dann so viele Unterstützer: Weiter..... das wird wieder..... hatte ich auch schon, ging dann aber wieder weg....!

Also, erstmal bis zur nä. VS, die V7 „Gasthof Ferchensee“ am Ferchensee. Als ich am Ferchensee ankomme scheint die Sonne wieder und der See liegt in einem einmaligen Licht vor uns Läufer!





Ich Unterhalte mich kurz mit einem Mitläufer der erstmal ein Foto von mir und dem See macht.



Ihm geht's auch nicht gerade blendend und wir laufen gemeinsam zur V7. Hier nehme ich mir etwas länger Zeit und esse obwohl ich absolut keinen Hunger hab. Der Tipp einer Mitläuferin „Melone mit Salz“ erweist sich als gar nicht so schlecht.



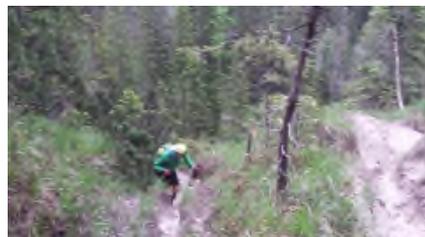
Jetzt hab ich für die nä. 13Km ca. 3h Zeit! Da dachte ich noch: „Ei, mit einer Arschbacke mach ich dat!“ Da kannte ich aber ja den neuen Streckenabschnitt noch nicht. Hier geht's mir nun wieder etwas besser, ich kann den Laufschrift in einigen Passagen aufrecht erhalten. Vorbei am „Schloss Elmau“, auch „Merklecastle“ genannt, weil hier der G7-Gipfel stattfand.



Der neue Streckenabschnitt gefällt mir besser als der Alte, sind doch Abschnitte mit wunderschönen Stellen dabei. Vorbei an der Elmaueralm, der Eckbauerbahn-Bergstation, durch das Vordergraseck, immer hoch und runter, durch die beeindruckende Partnachklamm zur Partnachalm. Dort ist die V8 Aufgebaut.

Hier geht's mir wieder gut. „Nur noch die Längenfelder und die Alpspitze“, ja, „Nur noch“ ;-). Hier wird noch mal richtig gepflegt: Brot, Käse, Landjäger und Gurken. Wasser nachfüllen, Cola trinken und jetzt erstmal Gott sei Dank lange Bergauf! Ich lauf halt lieber Hoch als Runter ;-)

Erst ist hier ein Stück Forstweg durch das Reinhthal zu laufen, dann geht's über in ein Klasse Trail! Steil, Matschig und Steinig!



Ich freu mich jetzt einfach auf die Hochalm und die Alpspitze. Allerdings merke ich jetzt: Das Zeitziel 11:00h bzw. 11:30h ist niemals zu halten! Egal! Der Weg

ist das Ziel! Unterwegs trifft man immer wieder mal Läufer, die einen durchaus für ein kleines Schwätzchen empfänglich, andere völlig in sich gekehrt mit Tunnelblick! Seit dem Ferchensee kämpft hier jeder auf seine Weise. Als ich nach Endlosen Serpentinaen durch den Wald oben an der V9 „Talstation Längenfelder“ ankomme bin ich zwar kaputt aber Mental obenauf! Noch mal was in den Magen: Heiße Suppe, Brot, Käse und ne Cola. Als ich mich umdrehe sehe ich gerade Dirk auf mich zu rennen! Der hat schon die Runde mit der Alpspitze hinter sich und nur noch den Abstieg, die letzten 6Km vor sich. Großes Hallo! Dirk sieht immer noch frisch aus wie der junge Morgen! Wie macht der das???? Wir sprechen uns gegenseitig Mut zu und dann geht jeder frisch Motiviert sein Rennen weiter! Der Weg hoch zur Hochalm ist ein Traum! Technisch sehr leicht zu laufen, zu dieser Zeit sind hier nur noch wir Läufer unterwegs, eine Aussicht vom feinsten, völlig Windstill, kein Regen und nicht zu kalt! Hier könnte ich jetzt eine Stunde sitzen und dieses Panorama auf mich wirken lassen! Einfach GEIL!!!



Aber wir sind ja hier bei einem Trailwettkampf! Also nicht trödeln, weiter geht's vorbei an der Hochalm bis hoch zur Alpspix.



Etwas unterhalb der Aussichtsplattform geht's dann nur noch Bergab bis ins Ziel. Aber ich will UNBEDINGT ein Foto von der Plattform machen! Wenn ich schon mal hier bin! Also die Strecke verlassen und hoch zur Plattform. Fotos geschossen, da fängt es an zu regnen!



Na gut, auf in den Abstieg! Jetzt wird's auch merklich dunkler. Ich denke, bis zur V9, die letzte Verpflegungsstelle, wird's noch reichen. Hier überhole ich noch den einen o. anderen Läufer im Halbdunklen. Der Regen wird stärker und endlich kommt die V9! Also Stirnlampe raus, kurz ne Cola und in diesen ca. 5min. frier ich mir plötzlich den A...sch ab! Jetzt Augen zu und durch! Scheißegal! Das muss jetzt reichen! CutOff ist mittlerweile kein Thema mehr. Wenn es mich jetzt nicht schmeist reicht das locker. An der V9 mahnen sie die Läufer bitte langsam beim Abstieg zu machen da es mittlerweile sehr rutschig auf dem Abstieg ist. OK, recht ham se ja. Auf 10min. kommt's jetzt auch nicht an. Also einfach laufen lassen und ein bisschen aufpassen. Aber bei einer kleinen Unaufmerksamkeit passiert's: Platsch! Da lieg ich! Bin auf einem nassen Stein ausgerutscht. Aufrappeln, Nix passiert, alles OK! Weiter. Mittlerweile bin ich bis auf die Knochen klatsch! Als es aus dem Wald auf eine Wiese geht schmeist es mich 4 x hintereinander lang in den Matsch! Na das Stück brauch ich nicht laufen, das geht auf dem Hintern in Richtung Tal. Also hochrappeln, nix passiert, weiter und plötzlich steh ich in Hammersbach im Tal. Jetzt noch die letzten 2Km. Hier hol ich noch mal alles Raus, überhole noch 2Läufer und höre auch schon den Zielsprecher. Und dann nach 13:53.11,6 h im Ziel! Uli wartet schon und nimmt mich im Ziel erleichtert entgegen. Auch Dirk ist da, schon geduscht ;-)



Jetzt erstmal ein Radler zusammen mit Dirk, dann ne heiße Dusche und dann ab ins Bett. Als ich im Bett lag und der Körper so richtig runter gefahren hat konnte ich nicht einschlafen. Jetzt tat mir ALLES weh, bin aber dann doch irgendwann vor Erschöpfung eingeschlafen.

Am nächsten Tag sind wir drei dann noch mal zur Siegerehrung in den Musikpavillion nach Grainau. Dabei wurden jeweils die Besten drei der jeweiligen Distanzen geehrt. Zum Schluss ist es noch eine schöne Tradition das ALLE Finisher auf der Bühne zusammen gerufen werden um DAS Schlussbild der Veranstaltung gemacht wird. Frei nach dem Motto: ALLE SIND GEWINNER!!!!



Fazit:

Jetzt nach 1Woche Regeneration ist mein MEGA-Heftiger Muskelkater verschwunden! Es war wieder mal ein Traum! Nach Monatelanger Vorbereitung (DANKE Nina, für den Tollen Trainingsplan) muss ich sagen: Die ganze Schinderei hat sich gelohnt! Ich hab so viele nette Leute kennen gelernt, mit ihnen zusammen gelitten, geschwitzt und manchmal auch gelacht, Erfahrungen ausgetauscht und meine Eigenen neuen gemacht. Alles in Allem waren diese kappen 14h die Besten im bisherigen Läuferjahr 2016!

Das „bisschen Blut“ war ne Blase am Rechten Fuß, „gaaaaanz viel Schweiß“ brauch ich glaub ich nicht zu erklären und die „paar Freudentränen“ hab ich ganz allein für mich auf den letzten 2Km verdrückt ;-) weil ich da wusste: Jetzt hast du's Gleich!!!! Wer mal einen Berglauf machen möchte MUSS da HIN!!! Ob 25Km oder der lange 101er!!! Vielleicht ja 2017 als Vereinsausflug ;-))))))

Also ich war da nicht das letzte Mal!