

Großglockner Ultratrail 2023

Freitag, 28. Juli 2023



Heuer fasste ich den höchsten Berg Österreichs ins Auge. Es sollte mein erster Ultratrail über 100 km werden. Die Vorbereitung dafür lief sehr gut. Doch in der Woche vor dem Start kamen immer mehr Zweifel. Der Großglockner Ultratrail gehört nicht umsonst zu den 10 anspruchsvollsten Läufen weltweit! Und die Wetterprognosen waren äußerst schlecht. Ich dachte kurz daran, meinen Start abzusagen. Doch beim Racebriefing, der Rennbesprechung, wurde aufgrund der angesagten Gewitter eine Streckenänderung bekanntgegeben. Da pünktlich zum Start Gewitter angesagt waren, verlegten die Veranstalter den ersten Teil, der ins hochalpine Gelände führte, in den „unteren“ Teil.

Pünktlich um 22:00 Uhr am Freitagabend starteten wir von Kaprun aus ins Rennen. Ebenso pünktlich war das Gewitter. Schon nach 2 km musste ich meinen Rucksack, in dem ich Winterkleidung, Verpflegung, Getränke, Regenkleidung und ein Erste Hilfe-Päckchen transportierte, umpacken. In der Regenkleidung lief ich dann die ganze Nacht. Es regnete unentwegt und der Wind machte es richtig ungemütlich. Bei diesen Bedingungen gaben die ersten Athleten in den Nacht bzw. den Morgenstunden auf. Durch die Nacht kam ich ohne einen Sturz, das war mir sehr wichtig. Leider stürzte ich dann nach ca. 54 km doch und verletzte mir meinen rechten Knöchel. Das merkte ich aber erst bei der zweiten von nur vier Labestellen. Hier wollte ich meine Schuhe und Kleidung gegen vorher hinterlegte trockene

Sachen tauschen. Als ich mich hinsetzte merkte ich eine Schwellung am Knöchel. Also entschied ich mich, die Schuhe, auch wenn sie klatschnass waren, nicht zu wechseln.

Aufgrund der Streckenänderung hatten wir zu diesem Zeitpunkt schon 6 km mehr in den Beinen als auf der Originalstrecke, aber dafür etwas weniger Höhenmeter. Das Panorama der Glocknergruppe ist sehr schön und lässt mich die Schmerzen immer wieder kurz vergessen. Besonders der Osttiroler Teil ist herrlich. Dann kam der nächste Anstieg, auch der hatte es in sich. Es wurde wieder sehr technisch. Beim Traillauf muss man immer konzentriert sein, da man immer schauen und aufpassen muss, wo man hinstiegt. Da der Glockner technisch sehr schwer zu laufen ist, lässt mit jedem Kilometer die Konzentration nach. Man stolpert, rutscht aus oder fällt hin. Ich habe dabei sehr viele Schimpfwörter verschiedener Sprachen gelernt. Denn die wenigsten Starter kamen aus Österreich. 203 Athleten aus 40 Nationen waren am Start.

Mein Knöchel dankte mir meine Fehltritte mit immer mehr Schmerzen. Bei der unteren Pfandscharte, nach ca. 80 km dachte ich kurz ans Aufhören. Jetzt kamen die Schneefelder. Die ersten 3 waren nur ca. 150 bis 200 m lang und nicht sehr steil. Das 4. war ein kurzer steiler Hang, der uns für das 5. und letzte vorbereiten sollte. Alle mussten wir bergab bezwingen. Doch das sollte sich als sehr schwierig herausstellen. Es war sehr schmierig, man stürzte sofort, sobald man einen zu großen Schritt machte. Und das letzte Schneefeld war etwa so steil wie die Schipiste in Riegers im oberen Bereich und mindestens doppelt so lang wie die ganze Piste. Unzählige Stürze waren die Folge. Hier hatte die Bergrettung und die Christophorus-Besatzung alle Hände voll zu tun. Ich kühlte meinen Knöchel und wartete bis die Bergrettung den Hang mit einem Seil versicherte, an dem wir uns dann runterhanteln konnten. Jetzt ging es wieder runter ins Tal. Es war nicht sehr heiß, mit dem kalten Wind war es sehr angenehm. Jetzt war ich mir sicher, dass ich nicht mehr aufhören will. Durch die Streckenänderung wurden vor dem Start 116 km anstatt der 110 km auf der Originalstrecke verkündet. Das bedeutete zu dem Zeitpunkt, ich hatte nur mehr ca. 34 km zu bewältigen. Die Schritte wurden immer kürzer und die Muskeln immer härter. Die Müdigkeit wurde immer größer. Im Tal angekommen kam ich zur letzten Labstelle. Als ich in den Himmel schaute bemerkte ich Gewitterwolken. Ich beeilte mich, um vielleicht dem Gewitter zu entkommen. Mitten im letzten steilen Anstieg von Fusch nach Kaprun erwischte mich ein heftiges Gewitter. Wer einmal ein Berggewitter erlebt hat, weiß wovon ich spreche. Es schüttete, dass man keine 10 m weit sehen konnte. Der Wind peitschte mich durch und binnen Sekunden war ich komplett durchnässt. Es blitzte und donnerte unentwegt. Ich konnte mich nirgends unterstellen. Nach einer gefühlten Ewigkeit kam ich bei einer Hütte vorbei. Hier konnte ich mich unterstellen. Ich wartete dort 10 Min., um dann bei leichtem Regen, der kurz darauf auch aufhörte, weiterzulaufen. Jetzt waren die Steige wieder wie kleine Bäche! In dem Moment dachte ich mir, nur mehr 4 km! Meine Füße, die den ganzen Tag nur durchnässt waren, wollten nicht mehr. Ich sputzte jetzt Kilometer für Kilometer ab. Aber ich merkte jetzt, dass die 116 km nicht stimmen konnten. Ich müsste eigentlich schon im Abstieg sein, wenn es nur 116 km sein sollen. Doch ich war noch immer oben in den Bergen. Meine Uhr zeigte mir nach 2 2h und 52 Min. bereits 116 km an, Kaprun war aber noch nicht in Sicht.

Das machte es jetzt mental noch anstrengender. Jetzt erst begann der schwierige Abstieg über einen 4,5 km langen Steig.

Die letzten 300 m durch Kaprun waren dann unendlich schön. Nach 119,6 km und 5.505 Höhenmetern erreicht ich nach 23 h und 25 Min. als 88. das Ziel.

Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, nach dieser Tortur im Ziel zu stehen. Das war das Härteste, das ich je gemacht habe. Es erreichten nur 148 Athleten von 302 Startern das Ziel. Das beschreibt das Martyrium Großglockner Ultratrail am besten.

