

# Von Schmerzen und vom Glück

**Sport** 100 Kilometer sind zu laufen, 5420 Höhenmeter rund um das Zugspitzmassiv zu bewältigen. Wer, um Himmels willen, setzt sich solchen Strapazen aus? An diesem Wochenende waren es 450. Viele sind einen Tag und eine Nacht unterwegs. Unser Reporter auch. Ein Selbstversuch

VON MICHAEL MUNKLER

## Grainau/Garmisch-Partenkirchen

Der unvermeidliche Witz wird bereits kurz nach dem Start gerissen. „Nur noch 99 Kilometer, jetzt haben wir es bald“, sagt ein Läufer, und die anderen kichern. Es ist Samstagmorgen, 7.20 Uhr. 450 Sportler aus 31 Nationen haben sich von Grainau bei Garmisch auf den Weg rund um das Zugspitzmassiv gemacht. Über insgesamt 100 Kilometer führt die anspruchsvolle hochalpine Route mit 5420 Höhenmetern im Auf- und Abstieg.

Ein Normalwanderer bräuchte drei bis fünf Tage für diese Strecke, die Teilnehmer des Zugspitz-Ultratrails müssen die Strecke ohne Schlafpause bewältigen. Ein Großteil der Sportler wird erst dann ins Ziel einlaufen, wenn am Sonntag die Sonne schon längst wieder aufgegangen ist.

Beim Zugspitz-Ultra gelten strenge Sicherheitsvorkehrungen. In der Ausschreibung ist genau vorgeschrieben, was jeder in einem kleinen Rucksack dabei haben muss. Streckenchef Wolfgang Pohl, Bergführer aus Garmisch-Partenkirchen, spricht am Vorabend Klartext: Die Rucksäcke der Teilnehmer werden am Start stichprobenartig kontrolliert. Wer beispielsweise keine lange Hose, Regenbekleidung oder kein Erste-Hilfe-Set dabei hat, kommt nicht in den Startblock. Pohl: „Da gibt es keine Diskussion.“ Das gilt freilich auch für den am selben Tag stattfindenden Super-Trail mit 68 Kilometern und 3120 Höhenmetern. Generell empfohlen wird die Mitnahme von leichten Teleskopstöcken.

## Die Schmerzen werden im Laufe der Nacht nicht weniger

Das Wetter meint es gut mit den Läufern an diesem Morgen: Es ist leicht bewölkt, nicht zu kalt und nicht zu warm. Die Berggipfel des Zugspitzmassivs sind teilweise in Wolken gehüllt. Wer sich das Höhenprofil des Ultralaufs anschaut, der kann in etwa nachvollziehen, was auf uns zukommt. Immer wieder geht es bergauf und bergab, fünf Mal werden Höhen über 2000 Meter erreicht. Und dazwischen immer wieder lange Abstiege, teilweise über 1000 Höhenmeter, die die Läufer bewältigen müssen.

Nordseitig müssen mehrfach ausgedehnte Schneefelder überquert werden. Neun Verpflegungsstellen hat der Veranstalter „Plan B“ an der Strecke eingerichtet. Das Unternehmen gilt als führend in Deutschland für die Ausrichtung von Mountainbike-Rennen und derartigen Trailrunning-Events. Trailrunning – der englische Begriff steht für das, was man früher vielleicht Berg- oder Geländelauf nannte. Nur, dass die Strecken heute viel extremer und anspruchsvoller sind.



Sportler aus 31 Nationen haben sich am vergangenen Samstag von Grainau bei Garmisch-Partenkirchen auf den Weg rund um das Zugspitzmassiv gemacht. Für die 100 Kilometer lange Strecke brauchte der Sieger des Laufes, Julien Chorier, exakt 11 Stunden 55 Minuten und 37 Sekunden.

Foto: Lars Schneider

Kurz hinter dem 2048 Meter hohen Scharnitzjoch wird mir endgültig klar, auf was ich mich hier eigentlich eingelassen habe: „Noch 50 Kilometer zu laufen“, informiert ein Schild die Sportler. Und das alles freiwillig. Als wenn man die bisherigen 50 Kilometer nicht schon längst in den Knien und Beinen spüren würde. Thomas Hafenmair, Lehrer und staatlich geprüfter Bergführer aus dem Ostallgäuer Roßhaupten, ist für den Veranstalter ebenfalls auf Teilstücken der Strecke unterwegs. „Jeder leidet hier“, sagt er und lächelt mich an. So, als wollte er mich beruhigen.

Doch die Schmerzen werden im Laufe des Abends und der Nacht nicht weniger: rechter Oberschenkel, Knie, Blasen an den Füßen. Und dann gibt es doch immer wieder Phasen, in denen es einigermaßen passabel läuft. „Der Kopf muss mitspielen“, sagt Hafenmair.

Nach Sonnenuntergang sind es noch etwa 25 Kilometer ins Ziel, garniert mit einem 1200-Höhenme-

ter-Aufstieg zur Alpspitzbahn-Bergstation. Oben, auf 1800 oder 2000 Metern Höhe, ist es mit fünf bis zehn Grad und einem leichten Wind jetzt empfindlich kühl. Vor und hinter mir blinken die Stirnlampen. Jetzt heißt es: höllisch aufpassen. Die Dunkelheit, Müdigkeit und

nachlassende Konzentration führen schnell zu Stolperern. An lodernen Sonnenwendfeuern an der Strecke sitzen Bergwachtler. Weit über hundert von ihnen und viele weitere Helfer des Veranstalter-Teams sorgen für einen reibungslosen Ablauf des Rennens bei Tag und Nacht.

## Zahlen & Fakten zum Zugspitzlauf

- Startpunkt des Laufes ist das Zugspitzdorf Grainau, zwei unterschiedlich lange Strecken wurden den rund 1000 Sportlern angeboten.
- 100 Kilometer und 5420 Höhenmeter sind zu bewältigen.
- Die kürzere Strecke ist 68,8 Kilometern lang, hier müssen 3120 Höhenmetern bewältigt werden.
- Auf der kurzen Strecke sind insgesamt sechs Verpflegungsstationen verteilt, auf der langen Route gibt es neun Stationen.
- 31 Nationen sind vertreten, 67 Jahre ist die älteste Teilnehmerin.
- Auf der langen Strecke gewann der Franzose Julien Chorier. Für die 100 Kilometer brauchte der 31-Jährige exakt 11 Stunden 55 Minuten und 37 Sekunden.
- Auf der kurzen Strecke war Philipp Reiter aus Deutschland mit einer Zielzeit von 6:49.59 Stunden nicht zu schlagen.

Mit dabei: Michael Munkler.  
F.: Laurin Schmid



Nationalmannschaft schon viele Ultramarathons hinter sich und ist am Samstag drittschnellste Frau auf der Langstrecke. Die Erfahrungen bei diesem Extremsport hätten sie gelehrt, den Alltag mit zwei Kindern und Beruf auch in schwierigen Situationen zu bewältigen, sagt sie. Früher hat sie am Tag 20 Zigaretten geraucht, seit Jahren läuft sie mehrmals die Woche 20 Kilometer oder mehr am Stück.

Die 44-jährige Simone Philipp und ihr ein Jahr jüngerer Mann Anton aus dem Oberallgäuer Weitnau sind das derzeit erfolgreichste Berglauf-Ehepaar in der Region. Beide sprechen von „einem Glücksgefühl, das einen trotz aller Schindereien nach solchen Ultraläufen in den Bergen überkommt“. Gestern müssen sie demnach sehr glücklich gewesen sein: Anton Philipp belegte Platz zwei beim Supertrail, seine Frau war die Schnellste.

## Viele Menschen wollen ihre Grenzen ausloten

Die Frage nach dem Warum solcher Events hat sich auch Heinrich Albrecht, Geschäftsführer des Extremsport-Eventveranstalters Plan B, schon öfters gestellt. „Laufveranstaltungen wie der Zugspitz-Ultratrail schaffen neue Herausforderungen und Ziele“, sagt er. Einen normalen Marathon zu laufen sei heute nichts mehr Besonderes, meint er. Viele Menschen wollten aber ihre Grenzen ausloten und sich selbst beweisen, zu welcher körperlichen Leistung sie fähig sind.

Mitveranstalterin Uta Albrecht glaubt, dass die Läufe rund um die Zugspitze auch deshalb so beliebt sind, weil es etwas Vergleichbares in Deutschland bisher noch nicht gibt. Rund um die Zugspitze ist sie drittschnellste Frau.

## Die Läufe sind schon kurz nach der Ausschreibung ausgebucht

Ganz anders ist dies beispielsweise in der Schweiz und in Frankreich, wo es teils schon seit vielen Jahren solche Extremveranstaltungen gibt – etwa in Davos, Zermatt oder in Chamonix. Häufig sind sie bereits kurz nach Veröffentlichung der Ausschreibung ausgebucht.

Der erstmals 2003 ausgetragene Lauf rund um das Montblancmassiv zählt mit einer Streckenlänge von etwa 160 Kilometern, mehr als 9000 zu überwindenden Höhenmetern und einem Zeitlimit von 46 Stunden zu den anspruchsvollsten Bergmarathons weltweit. Wer daran teilnehmen will, muss zuvor bei anderen Rennen Qualifikationspunkte sammeln. So erhalten Ankömmlinge des Zugspitz-Ultras beispielsweise drei Punkte für eine Teilnahme.

Wer 2013 am Montblanc teilnehmen will, muss mindestens sieben Qualifikationspunkte bei anderen Rennen nachweisen. Der Lauf um die Zugspitze ist da nur der Anfang.