

# Der Berg ruft und Ulrike/Udo haben den Ruf vernommen und sind auf ihn geklommen, 2340 Höhenmeter, am 28.06.2014

Über 400 Einzelläufer und gut 70 Staffelläufer haben am 5. Brixen Dolomiten Marathon teilgenommen. Das Wetter: angenehm in der Startphase, kalt im Zielbereich. 2340 Höhenmeter und 42,195 Kilometer waren für alle Athleten eine Herausforderung.



**Dolomiten** hört sich nach Italien an, nach Südtirol, wo die markanten Gipfel mit den vielen Zacken locken. Wo sich Trailläufer, vorzugsweise aus Germanien treffen, um Eroberungen zu machen, Gipfel zu besteigen respektive zu belaufen, das muss man mit den eigenen Beinen, das kann man nicht kaufen.



Ulrike und Udo, zum Laufen an WE immer sehr früh auf den Beinen, kamen mit einem Start um 7.30 Uhr vor Brixens Dom gut zurecht. Keine Hitze unten, kein Schnee oben, das Wetter loben!

2,5 km Auftaktrunde, nach 4 km geht's endlich rauf, nach oben, wo letztlich jeder hin will. Erst muss der Wald durchlaufen werden, um dann jenseits der Baumgrenze Ausblicke zu genießen und Einblicke zu gewinnen. Ist es steil oder sehr steil, wird in langen Reihen gewandert und die Konzentration reicht für alles, was schön ist.

Beim Berglauf oder Traillauf haben nur ganz Wenige Gedröhn auf den Ohren oder eine Verbindung um die Eitelkeiten zu transportieren. Hier nimmt war, ist dabei, hört mit, auch die Atemgeräusche der MitläuferInnen, das Stolpern und Schlurfen, das Rauschen von Wasser, das Blühen der Blumen, das Nebeln des Nebels.

Mit jedem Meter vorwärts oder aufwärts wird es einsamer und der Himmel kommt näher, der Blick aus dem Flugzeug. Was weit weg war kommt näher, was ganz klein war wird größer. Der Schweiß rinnt, die Hoffnung steigt. Verpflegungsstände gibt es reichlich und unvergleichlich ist das Verlangen nach Nass, weil sich mittlerweile die Sonne zeigt. Teamläufer kommen und gehen wie die Zuschauer an den Hotels und für zusätzliche Abwechslung sorgen. Wiesen in Hanglage, Wälder und noch längst keine freie Sicht, denn bis an die 2000 müM gibt es Vegetation. Kurz vor Streckenhälfte dann der erste Blick auf die bizarren und schroffen felsigen Türme in noch weiter Ferne, denn ein weites Tal gilt es über Almen zu durchlaufen. In den Ortschaften (St. Andrä, St. Georg) harren die Staffelläufer auf ihren Einsatz.

Die Passagen mit vielen Steinen unter den Füßen nehmen zu, es wird steiler, in Serpentinaen werden Höhenmeter gemacht. Noch sind es 15 km. Wolken, in den Wolken, die Sicht ist sparsam aber man kann erahnen, was zu sehen wäre. Der Untergrund wird sportlicher, die Konzentration gehört jetzt ihm oder man liegt. Natur pur.

Wie das Streckenprofil zeigt sind die km von 28 bis 39 arm an Höhenmetern und hier ist Zeit und Platz für alles, auch wenn die Sicht das einschränkt.



■ Start/Ziel - partenza/arrivo ● Staffellwechsel - cambio staffetta — Asphaltstraße - asfalto — Wanderweg/Forstweg - sentiero/strada forestale — Alpiner Steig - sentiero alpino

Am 28.06.2014 pünktlich um 7.30 Uhr nahmen Udo und ich mit ca. 400 weiteren Teilnehmern am Brixen-Marathon teil, der mit 2340 Hm mit zu den schwersten und schönsten Bergläufen zählt.

Beim Start waren es ca. 17 Grad und schwül, aber als wir aus der Stadt raus waren, wurde es besser, mit zeitweisem leichten Regen, der auch schon bald wieder aufhörte.

Die Strecke ist und war wirklich sehr schwer. Ich habe versucht alles zu laufen, hoch geht fast immer, aber ich kann nun mal nicht gut Bergab laufen, bzw. auf Trailuntergrund, wo ich mich mächtig konzentrieren mußte. Die ersten 5 Km gehen flach durch den Ort und ab dann eigentlich nur hoch bis auf gesamt 3 Km, die runter gingen. Der Knaller war, ab 39,5 - 41 Km mußten 400 Hm auf einem Hochgebirgssteig bewältigt werden. Da hatte ich die Schnauze voll und wollte mich irgendwo hinsetzen, aber die von der Bergwart schickten mich weiter und auch der flache Rest wollte nicht mehr enden.

Als Zielzeit hatte ich mir 5 1/2 - 6Std vorgestellt und es sind 6:07 Std. und 3. Platz in der AK geworden. Udo ist auch gut ins Ziel gekommen.

Der Lauf war super organisiert, es gab 18 Getränkestellen nur oben im Ziel mußte das ein oder andere anders laufen, es gab nur 1 Damendusche und ein Zelt mit 2 Duschen für die Männer. Der Bustransfer war auch nicht so gut und so haben Udo und ich noch einen ca. 1/2stündigen Fußmarsch runter zur Talstation gemacht, da uns ein eisiger Wind um die Ohren piff.

Es war ein tolles Erlebnis.

Ulrike und Udo

Futtern, Schwätzchen, Genießen auf deutlich über 2000 müM.

Alle guten Dinge sind 3, aber diesen letzten 3 km haben es in sich, denn so um die 400 HÖM verlangen sie von allen, die das Ziel sehen wollen. Da oben, wo das Ziel steht, soll man einlaufen, aber das schafft kaum einer. Er wird zum



Lohrengeil  
Ifgang Menzel

Konrad Waßmann



Zieleingang. 130 HöM auf 1 km sind extrem und nur auszuhalten weil jeder jetzt noch bis 3 zählen kann. Der Himmel hilft, denn die Wolken nehmen viel der Sicht auf die zu erwartenden „Grausamkeiten“.

Steigen, alles anheben, aufsetzen, gucken, suchen, auch nach oben und vorne. Versorger, Streckenposten oder gar Kilometerposten oder gar Kilometerposten oder gar Kilometerposten

Freude aufgenommen und kommen in das Fach Zieleuphorie. Hohe Gefühle im Hochgefühl. Damit jeder die Chance hat, ein zieleinlaufadäquates Gesicht in die Objektiv zu halten geht es moderat bergab zu selbigem. Haare und Trikot richten, Falten nach hinten streichen, lächeln, Freude, Genugtuung in Erschöpfung, die aber schon bald blankem Stolz weicht. Der Sprecher ruft die Namen und Alphörner posaunen es heraus. uLo

