



## Der Karwendelmarsch

bei Kaiserwetter – 2.500 Starter im Naturparadies und **Ulrike** war dabei

Am 27. August 2016 ging bereits zum achten Mal der legendäre Karwendelmarsch über die Bühne: Die Veranstalter durften sich erneut über 2.500 Teilnehmer – unter ihnen Läufer und Wanderer – freuen. Bezwungen wurde einmal mehr die 52 bzw. 35 km lange Strecke durch die atemberaubende Naturlandschaft von Scharnitz bis an den Achensee – und das bei traumhaftem Wetter und tollen Bedingungen.

Ein äußerst positives Resümee nach der Veranstaltung ziehen die Organisatoren Martin Tschoner (Achensee Tourismus) und Elias Walser (Olympiaregion Seefeld). „Mit der Veranstaltung treffen wir den Puls der Zeit – die Startplätze für den Karwendelmarsch waren bereits rund eineinhalb Monate vor der Veranstaltung

ausverkauft, die limitierte Teilnehmeranzahl von 2.500 Startern erreichten wir bereits Anfang Juli. Sportbegeisterte finden bei diesem Lauf die Kombination aus einzigartiger Natur und spektakulärem Sporterlebnis vor“ freut sich Elias Walser von der Olympiaregion Seefeld.

**Ulrike** schreibt:

*Udo und ich sind Donnerstag angereist, um noch einen entspannten Freitag genießen zu können, bzw. in Ruhe die Startunterlagen zu holen, ein bisschen zu schauen und noch eine ruhige Nacht zu haben.*

*Am Starttag sind wir um 4 Uhr aufgestanden, Trinkrucksäcke fertig gemacht, kleines Frühstück genossen und um 5:30 Uhr zum Start gegangen. Es waren 2500 Voranmeldungen, Läufer, Nordic-Walker und Wanderer. Es war noch dunkel, aber schon 16 Grad und es sollte genauso heiß werden wie die Tage davor.*

*Punkt 6 Uhr fiel der Startschuss. Erst starteten die Läufer, dann die Nordic-Walker und dann erst die Wanderer. Wir starteten im Dunkeln durch den Ort, gleich zu Anfang mussten schon 200 Hm gelaufen werden und mir wurde es schon zu warm. Als wir dann aus dem Ort ins Karwendeltal rein kamen, hattest du eine atemberaubende Kulisse, die Sonne zeigte sich auf den Bergspitzen und Nebelschwaden stiegen auf.*

*Bei Km 18 und 500 Hm dazu warst man am Karwendelhaus auf 1.771 Hm. Von da aus ging es bis Km 24 wieder runter auf 1399 m um von Ahornboden wieder in 6 km auf 1848 hm zur Falkenhütte raufzulaufen. Von dort ging es 5 Km und auf 1227 Hm wieder runter. Auf diesem Stück habe ich mehrere Stoßgebete in den Himmel geschickt, denn es geht nicht nur runter, es*

Heuer durften sich die Veranstalter über ein internationales Teilnehmerfeld aus 33 Nationen freuen: Die meisten Sportler kamen aus Österreich und Deutschland, aber auch Teilnehmer aus der Schweiz, aus Italien, den Niederlande, Großbritannien, Frankreich oder aus den USA waren mit dabei. Rund ein Drittel der Teilnehmer war in der Laufklasse gemeldet. Für die Strecke von 52 km und 2.281 hm im Aufstieg benötigen die Teilnehmer im Schnitt acht bis zehn Stunden.

*war down Hill mit Wurzeln, Geröll und großen Steinen. Auf dem Stück bin ich gestolpert und hatte mächtig Glück gehabt. Udo hat sich auf dem Stück den Fuß umgeschlagen und mußte bei Km 35 raus, denn mit geschwellenem Knöchel geht gar nichts.*

*Weiter ging es dann bis 38,5 Km und auf 1502 um von dort auf den letzten Anstieg den Gramai Hochleger bei Km 41,5 und 1756Hm. Danach nur noch runter. Wieder habe ich mit mir und dem gerölligen Abstieg gekämpft, denn es mussten wieder in*

*einem Rutsch 500 Hm auf 3Km gutgemacht werden. Danach wurde es vom Weg besser, aber meine Oberschenkel schmerzten fürchterlich und bis zum Ziel war der Rest des Weges nur noch in der Sonne und es war sehr heiß.*

*Ich freue mich alles gut überstanden zu haben, auch Udo hat nur einen dicken geschwellenen Knöchel, aber ein zweites Mal möchte ich das nicht machen.*

