

Gletschertrailrun 2024



„Das Trailrunning Event im Diamant der Alpen. Hoch hinaus gehts beim Gletscher Trailrun in Gurgl, der über technisch anspruchsvolle Trails auf einer Höhe zwischen 2000 und 3000m verläuft. Die atemberaubende Gletscherwelt des hinteren Ötztals immer im Blick.

Blick auf unzählige Gletscher – technisch sehr anspruchsvoll“, so die Werbung des Veranstalters „Ötztal Trailrunning“.“ war in der Ausschreibung zu lesen. Und die Werbung stimmte in allen Punkten.

Erwartungen vor dem Lauf:

Sylvia: Vorbereitet und voller Vorfreude blickte ich meinem bisher längsten Lauf entgegen: 62

Kilometer mit über 3500 Höhenmetern. Doch so kam es leider nicht. Vier Wochen vor dem Rennen stieg ich beim Radeln über den Fahrradlenker ab und brach mir das Schlüsselbein. Die ärztliche

Empfehlung (2 Wochen nach dem Sturz) war eindeutig: Laufen ist zwar möglich, aber übertreiben sollte ich es nicht. Mein Körper benötigte weiterhin Ruhe zum Heilen, und auf keinen Fall dürfe ich auf den Arm stürzen. Nach langem Hin und Her überlegen entschied ich mich schweren Herzens, mein ursprüngliches Ziel von 62 Kilometern aufzugeben. Auch die 42 Kilometer in Angriff zu nehmen und dabei an meine Leistungsgrenze zu gehen, wäre angesichts der anspruchsvollen und sturzgefährdeten Downhills keine kluge Idee gewesen. Mit dem Gedanken den Lauf ganz abzusagen, wollte ich mich jedoch auch nicht anfreunden. So beschloss ich, die 42 Kilometer einfach etwas gemütlicher anzugehen und dabei meine Mutter auf der Strecke zu begleiten, was eine hervorragende Entscheidung war!

Ilse: Einerseits war ich voller Vorfreude, war die Teilnahme an diesem besonderen Lauf das Geburtstagsgeschenk meiner Kinder. Andererseits hatte ich mächtig Respekt vor der anspruchsvollen 42 Kilometer langen Strecke: Schließlich waren 2700 HM aufwärts und abwärts zu bewältigen. Ich wusste nicht, ob ich überhaupt die schwierigen Passagen meistern konnte und wie weit ich laufen durfte, bis die Cutoff Zeit mich zwingen würde, das Rennen zu verlassen.

Mein Ziel: Mindestens bis zum Ramolhaus (auf 3000 Meter Höhe) kommen!

GLETSCHER
TRAILRUN
ÖBERGURGL-HOCHGURGL

HÖHENPROFIL
GLETSCHER TRAIL – 42K
41,7km | 2.800 Hm+



wenns gut läuft - und ich keine Probleme mit Höhenangst bekomme - bis zur Piccardbrücke (bis dahin ein technisch sehr anspruchsvoller Downhill), Der Rest: Zugabe: den Lauf genießen solange ich noch nicht das Zeitlimit überschreite. Sylvia hatte sich kurzfristig entschlossen, mich zu begleiten. Das war für mich eine sehr große Hilfe.

Adam: Für die 62 Kilometer hatte ich mir ein klares Ziel gesetzt: einfach nur ankommen. Doch ganz ohne Zeitvorgabe wollte ich nicht an den Start gehen. Was wäre realistisch? 10 Stunden? 12 Stunden? Nach einigem Überlegen entschied ich mich für einen Mittelweg und peilte etwa 10,5 Stunden an. Meine größte Sorge war jedoch der nächtliche Start um 2 Uhr. Wie sollte ich da ausgeschlafen und fit sein?

Einstimmung aufs Rennen:

Bereits am Donnerstag abend fand in Obergurgl eine Einstimmung statt mit zwei Filmen über (etwas verrückte) Läufer*innen bei ihren Abenteuern (100 Meilen Western States, Lauf aufs Matterhorn &). Außerdem gab es einen spannenden und mitreißenden Vortrag über mentales Training insbesondere für Läufer*innen, der Tipps zum Ersetzen negativer Gedanken durch positive Gefühle, die einen im Rennen beflügeln gab. Unsere persönlichen „take aways“ des Vortrags waren:

Ilse: „Bei Angst und Unsicherheit, sage zu dir selbst: „Ich laufe konzentriert und leichtfüßig“. Tatsächlich hat mir dies beim Lauf extrem geholfen und auch andere positive Sätze, wenn man mal einen Durchhänger hatte.

Sylvia: „Der Kopf läuft mit (insbesondere bei langen Rennen). Sprich im Training sollte man nicht nur die Beinchen trainieren, sondern auch den Kopf.“

Aber nun zum Event selber:

Die 42km aus Ilse's Sicht:

Der Samstagmorgen begann relativ früh gegen 05:30 Uhr mit Kaffee und Frühstück. Das Wetter war bedeckt, aber trocken. Sylvia und ich machten uns um 6 Uhr auf den Weg nach Obergurgl zum Briefing. Endlich ging es um 7 Uhr pünktlich los. Wir freuten uns riesig, das Wetter war gut gemeldet, kein Gewitter zu erwarten. Von Obergurgl auf 1930 m NN ging es zunächst einen Wiesenweg recht steil nach oben zum Soomsee. Dort hatte man bereits 700



Höhenmeter geschafft, Von dort ging es auf der Höhe mit traumhaften Blick auf die Ötztaler und Stubai Alpen immer auf etwa gleicher Höhe. Einige

Bäche waren zu überqueren, da es keine Brücken gab, hatte ich schon schnell nasse Füße, egal, es machte mir viel Spaß. Es kam leichter Nieselregen auf, das war nicht schlimm, ist es doch mein Lieblingslaufwetter. Nach einem Downhill zur ersten Verpflegungsstation ging es dann wieder bergan zum Ramolhaus auf gut 3000 Meter. Hier zeigte sich, dass mir die Höhe dann doch zu schaffen machte und die Reste der Corona-Infektion vor knapp drei Wochen noch spürbar waren. Trotzdem erreichten wir gut das Ramolhaus, mit herrlichem Blick auf die Gletscher. Mein Minimalziel war erreicht, ich war guter Dinge, noch ein Stück weiterzukommen. Jetzt kam das anspruchsvollste Stück: ein steiler felsiger Abstieg zur Piccardbrücke. Die Piccardbrücke ist eine Hängebrücke, die die beiden Bergketten miteinander verbindet.

Beim Abstieg rutschte ich von einer Stufe ab und mein Fuß war zwischen Stufe und Fels festgeklemmt. Sylvia half mir, den Fuß wieder zu befreien und außer ein paar Kratzer und blauem Fleck war nichts passiert. Weiter ging's Richtung Brücke- diesmal immer im Blick, wo die Stufen endeten. Die Brücke war traumhaft und wir liefen beschwingt darüber. Anschließend ging es über den Schwärzenkamm zur Langtalereckhütte, immer mit atemberaubenden Panorama. Der Regen



hatte aufgehört, an einigen Stellen war der Himmel schon blau und die Gletscher schimmerten in herrlichen Blautönen. Nach kurzer Kuchenpause ging es über den Forstweg zur Schönwiesalm, wo Winfried uns anfeuerte und Ersatzmaterial dabei hatte. Vor lauter Begeisterung verpassten wir dann die richtige

Abzweigung und liefen hinter den 26K Läufern her. Zum Glück bemerkte Sylvia unseren Fehler schnell, wir liefen einige Meter wieder talabwärts und dann querfeldein auf den richtigen Weg.

Es ging ins Rotmoostal bis zum Gletscher. Wunderbar, aber ich war ganz schön ko und die Cutoff-Zeit an der Hohen Mut schien für mich außerhalb der Reichweite. Deshalb trennten wir uns, denn Sylvia hatte noch reichlich Energie und Kraft, um rechtzeitig dort anzukommen. Ich machte langsam, es ging am Rand des Gurglfeners vorbei -phantastisch. Und ich nutzte die Zeit für einige Fotos. Auf dem Weg nach oben traf ich auch noch auf ein paar 62K Läufer, die auch erschöpft waren und mir sagten: Wir wollen nur noch lebend an der Hohen Mut ankommen. Nachdem ich noch ein paar Schneefelder passiert hatte, war für mich klar, dass ich an der Hohen Mut ebenfalls aussteigen müsste, was ich auch sehr begrüßte, da sich meine Kräfte nach 7,5 Stunden auch dem Ende zuneigte. An der VP angekommen, traf ich aber Sylvia, die gewartet hatte und sagte, dass es hier doch kein Rennende gibt.

Ich brauchte erstmal eine Pause, Essen, Trinken und in der Ergebnisliste nachschauen. Adam war im Ziel: Er hatte keine 12 Stunden gebraucht!! und war als 14. Mann ins Ziel gelaufen. Dann schauten wir noch auf die Ergebnisliste der 42K. Dort sah ich dann, dass von den 4 Frauen meiner Altersklasse Master 2 (50 Jahre und älter) nur noch 3 im Rennen waren. Da auch das Wetter sonnig und herrlich war, beschloss ich, doch auch die letzten 11 Kilometer unter die Füße zu nehmen, mit Sylvias hervorragender Unterstützung sollte das doch machbar sein. Die ersten Kilometer liefen hervorragend, wir liefen gemeinsam mit einigen 26K und 14 K Läufern. Nach 4 Kilometern teilte

sich leider die Strecke, was ich gar nicht auf dem Schirm hatte: Die Läufer der kürzeren Distanz liefen gleich runter ins Ziel: Für uns hieß es : noch mal 2 Anstiege. Die Motivation sank auf den Tiefpunkt. Ich war fertig, müde, kraftlos. Aber Sylvia machte mir Mut und gab mir neue Motivation. Die nächste VP war noch offen, die Markierungen noch nicht abgeräumt. Zielschluss war um 17.30 und mir war klar, dass wir das nicht mehr schaffen konnten. Egal, ich würde das jetzt für mich zu Ende bringen, auch wenn es keine Zeitnahme und Medaille mehr gab. Es war ein herrlicher Tag! Wir kämpften uns weiter durch, kein anderer Läufer weit und breit, Das Ziel kam näher, aber die Cutoff Zeit war vorbei: es war kurz vor 18 Uhr. Das Ziel wurde schon abgebaut, trotzdem wurde unsere Zeit noch gewertet und wir bekamen auch eine Medaille, Zu meiner Überraschung kam sofort eine Helferin auf mich zu und forderte mich auf, schnell mit zur Siegerehrung zu kommen, die bereits im Gange war. Bei der Ehrung meiner Altersklasse (Master Women 2) hatte man tatsächlich auf mich gewartet, da ich Platz 2 belegte. Ungeduscht nahm ich den Pokal und die Glückwünsche entgegen. Was für ein Tag. Ich war völlig erschöpft, konnte zwar noch duschen aber war zu müde zum Essen.

Jetzt weiß ich tatsächlich wo meine Leistungsgrenze (momentan) ist. Vor allem sehr dankbar, dass Sylvia mich durch alle Tiefpunkte geführt und wieder aufgebaut hat. Alles in allem ein wirklich toller Tag, absolut empfehlenswertes Event, super organisiert und vor allem eine traumhaft schöne Strecke. Allerdings werde ich beim nächsten Mal die kürzere Strecke (26K) wählen.



Die 42km aus Sylvias Sicht:



Schon nach den ersten paar Metern war ich froh, den Lauf nicht abgesagt zu haben. Ohne irgendwelchen persönlichen Bestleistungen oder Zielzeiten hinterherzujagen, konnte ich die beeindruckende Gletscherlandschaft in vollen Zügen genießen. Ohne Eile konnte ich mich an den liebevoll bestückten Labestationen (wie es in Österreich heißt) verpflegen und war den ganzen Lauf über mit meiner Mutter an meiner Seite in bester Gesellschaft. Die herrlichen Trails -die ich zugegebenermaßen auch gerne hoch und runter geballert wäre- boten ein abwechslungsreiches und spannendes Terrain genau nach meinem Geschmack.

Meine Rolle als Wegbegleiterin und Motivatorin für meine Mutter, die sowohl die steilen Anstiege als auch den technisch anspruchsvollen Downhill ohne Anzeichen von Höhenangst souverän meisterte, machte mir riesig Spaß.

Da die Cutoff-Zeit vor dem Anstieg auf die Hohe Mut Alm dann doch langsam näher rückte, legte ich einen kurzen Solo-Bergsprint ein, bei dem ich noch einige Läufer einsammelte und ansprach. Oben erfuhr ich, dass die Rennleitung an dem Tag milde gestimmt war und nach der Cutoff-Zeit noch einen ordentlichen Puffer einbaute, bevor sie Läuferinnen aus der Wertung nahm. So entschied ich an der Alm, mit grandiosem Bergpanorama, auf meine Mutter zu warten, um gemeinsam mit ihr bergab Richtung Ziel zu laufen.



Meine Uhr verrät mir allerdings, dass sich auf der Strecke noch zwei kleine Anstiege (ca. 200 Höhenmeter) verstecken mussten, die sich mit bereits über 2500 Höhenmetern und 30 Kilometern in den Beinen deutlich härter anfühlten als gewohnt. Es war nicht immer ganz leicht, die Stimmung hoch zu halten, aber das Ziel rückte ja mit jedem Schritt näher, welches wir gegen 18 Uhr glücklich erreichten. Insgesamt war es ein rundum gelungener Tag, den ich in bester Erinnerung behalten werde. Ich kann das Event uneingeschränkt jedem empfehlen, der gerne auf alpinen Trails unterwegs ist und lieber steil bergauf und bergab statt in der Ebene läuft. Ich werde mich sicherlich nächstes Jahr wieder an die Startlinie stellen, hoffentlich mit heilen Knochen und bereit, Vollgas zu geben.



Die 62km aus Adams Sicht: Mein „Tag“ startete mit dem Klingeln des Weckers um 00:30 Uhr, mitten in der Nacht. Entgegen meiner Befürchtungen, war ich zu dieser nachtschlafenden Zeit erstaunlich fit, was vermutlich auf die Kombination von frühem zu Bett gehen (um 17 Uhr) und einem übermäßigen Adrenalinlevel zurückzuführen war. Eine zusätzliche Stärkung durch eine große Portion Kaffee und Nutella-Brot half auch. Die Anreise von der Ferienwohnung in Huben nach Obergurgl mit laut aufgedrehter Motivationsmusik ließ meine Vorfreude und Motivation noch einmal in die Höhe schießen.

Der Startschuss fiel pünktlich um 2 Uhr und die Kette von mit Strinlampen ausgestatteten Läufer*innen am Berg muss aus der Ferne ein tolles Bild abgegeben haben. Voller Energie lief ich ganz vorne im Feld mit, sodass ich noch in der Dunkelheit die erste Labestation erreichte, die zu diesem Zeitpunkt noch mit Fackeln erleuchtet war – ein magischer Anblick. Noch immer super motiviert, ging es mit Vollgas zum Ramolhaus. Hier merkte ich aber schnell, dass die Luft immer

dünnere wurde und leichter Schwindel einsetzte. Die Labestation auf 3.000 Metern Höhe entschädigte mich jedoch: Gurke mit Salz machte mich schnell wieder fit und munter.

Mit neuer Power ging es bergab zur Piccardbrücke. Beim Posieren für den Sportfotografen passierte es dann – ich fiel auf den Hintern und landete im Wasserfall. "Na, das gibt ja ein peinliches Bild," dachte ich mir und schob schnell meine Startnummer nach hinten, um den nassen Hintern zu verstecken.



Angekommen auf dem einzigen Flachstück durchs Rotmoostal nach ca. 45 Kilometern, kam dann plötzlich doch das Loch. Die Beine waren müde, die Motivation aufgebraucht, und selbst die Sätze und zurecht gelegten positiven Gedanken des mentalen Trainings halfen nicht mehr. Ich musste Tempo rausnehmen. Aber aufgeben stand definitiv nicht auf Tagesordnung!

Angekommen auf der Hohen Mut nutzte ich den Komfort der Alm, um mich frisch zu machen: Wasser ins Gesicht, frischer Pulli, dann noch an der Labestation erlabt und weiter ging's. Die Füße taten weh, die Beine waren kaputt und es blieben nur noch wenige positive Gedanken übrig. Ich rechnete schon, wie langsam ich sein darf, um die Cut-off-Zeit nicht zu überschreiten, und kam auf das Ergebnis: 1 km/h. Ich war zu dem Zeitpunkt aber mental schon so fertig, dass ich keine Ahnung hatte, ob das eine realistische Pace ergibt. Aber das Ziel rückte (wenn auch gefühlt sehr, sehr langsam) näher.

Nach weniger als 12 Stunden erreichte ich endlich das Ziel. Ich war so kaputt, dass ich sogar auf meinen obligatorischen Schlusssprint verzichten musste. Die 10,5 Stunden waren vielleicht doch etwas überambitioniert, aber mit unter 12 Stunden landete ich schlussendlich auf einem durchaus passablen 14. Platz. Ich hatte es geschafft: 62km und 3.800hm! Jetzt hieß es: ausruhen und auf den Zieleinlauf von Sylvia und Ilse warten.

