

Samstag Lauf K42

Eigentlich war der Lauf für den 1. Mai angesetzt, doch dann kam Corona. Schlussendlich hat sich das Wintertraining bei Kälte und Dunkelheit jedoch gelohnt, da der Lauf auf den 12.9.20 verschoben wurde. Besser noch, jetzt hatte man ja zusätzlich die Sommermonate um die optimale Form zu erreichen. Ich hatte mich für die volle Marathonstrecke von 42km angemeldet. Die ursprünglich geplante Strecke hatte knapp 1400 Höhenmeter. Die aufgrund von Corona neu gestaltete Strecke 1600 HM. Tja Corona, das Ganze war ein Erlebnis der besonderen Art. Schon bei der Registrierung bzw. beim Abholen der Startunterlagen musste man Maske tragen. Da war es schon fast lächerlich, dass man einen Lichtbildausweis vorweisen musste. Bei Trail-Läufen ist es ja üblich eine gewisse Grundausstattung an Kleidung und Verpflegung bei sich zu tragen. Bei der Marathonstrecke war 1l Flüssigkeit, 500 kcal in Form von Gels, Riegel etc., eine Jacke, Erste Hilfe Set, Wechselkleidung, Handy, faltbarer Becher und Faltschüssel vorgeschrieben. Die meisten hatten zusätzlich Stöcke und natürlich zum Transport eine Laufweste am Körper. So ausgestattet wurden wir also Samstag morgens mit dem Shuttle zum Start gebracht. Natürlich durfte auch hier die Maske in Form eines Buffs nicht fehlen. Selbstverständlich waren die Busse auch nur halb gefüllt. Auch beim Start und während des Laufs beim Überholen, ebenso an den Verpflegungsstellen herrschte Maskenpflicht.

Nun aber zum Lauf an sich:

Ich hatte ja im Training 100 te Laufkilometer absolviert. So motiviert stand ich also in Kranebitten am Start. Die Anspannung stieg bis zum Startschuss. Die ersten 3 Laufkilometer waren zum Einlaufen flach bis leicht ansteigend. Ab Völs ging es den 1. Trail steil bergauf. In Birgits angelangt führte uns die Strecke an der 1. VP bei km 8 vorbei zum Hammer.

Anstieg auf Schotterwegen und Trails bis zum höchsten Punkt auf 1600 HM. Dort konnte man sich schon wieder kurz verpflegen um den rasanten Abwärtspfad über Stock und Stein anzutreten. Bei km 25 der 3.VP habe ich endlich meine Stöcke weggepackt, da das beim Bergab-Laufen doch eher stört. Eigentlich dachte ich, dass es ab da nicht mehr so schlimm werden kann, jedoch hatte ich mich da gründlich getäuscht. Steile Anstiege über Single Trails mit viel Wurzelwerk und genauso schwierige Downhills wechselten sich in Folge ab. Zur Abwechslung gab es dann auch endlich mal einen Downhill auf einem breiten Waldweg. Schon war km 36 mit der letzten VP erreicht. Jetzt nur noch heimlaufen. Wir Läufer motivierten uns gegenseitig. Keiner ahnte, daß uns noch 4 km extrem welliges Single Trail Gelände und ein Hammer Anstieg von ca. 100 Hm erwartete. Gott sei Dank waren es dann ab da nur noch 2 km bergab und flach bis ins Ziel. Kaum zu glauben, ich hatte sogar noch Kraft für einen Schlusssprint und bin immer noch voller Euphorie angesichts der Schönheit der Natur mit Flüssen, Bergen, Seen und dem ganz besonderen Erlebnis auf den Trails. Da wird mein 8. Platz in der AK und Gesamt 114. von 329 Teilnehmern zur echten Nebensache. Reine Laufzeit 5:09 Std/ Zielzeit 5:21 mit Pausen.

Mit Sicherheit war das nicht mein letzter Trail, denn es gibt noch soviel zu entdecken.



Sonntag K15 Lauf oder auch für Rookies geeignet.

Früh morgens um 6.30 Uhr habe ich mich mit dem Fahrrad vom Campingplatz in Natters zur Olympiaworld in Innsbruck aufgemacht. Vorteil: man rollte nur bergab und nach 20 Minuten war man schon dort. Mit dem Shuttle ging es nach Hall zur Burg Hasegg, wo in 2 Startergruppen gestartet wurde. Auch bei diesem Lauf standen alle Coronarichtlinien im Vordergrund. Der Innenhof des Burggeländes war Startpunkt. Wunderschönes altes Gemäuer bei Top-Wetter, Sonne pur. Ich habe mich im Startblock A erst mal hinten eingereiht, um das Ganze ein wenig abzuchecken, war ja schließlich mein erster Trail-Lauf und das nach einem verletzungsreichen Jahr. Dass Ich überhaupt teilnehmen konnte war schon fast ein Wunder, nachdem ich mir im Mai das Sprunggelenk gebrochen hatte und im Juli die Mittelhand. Somit war meine Vorbereitung recht

kurz und die Grundkondition ließ noch zu wünschen übrig, was sich natürlich auch bei dem Lauf bemerkbar machte. Außerdem war meine Devise: Heil ankommen, nichts riskieren.



Pünktlich um 8.30 Uhr ging es los. Erst durch den Torbogen, dann ca. 500m entlang der Straße und dann, ich dachte ich seh nicht recht, ein Single-Trail in den Wald, mir kam es vor wie senkrecht den Berg hoch. Sofort raste der Puls und das Herz klopfte wie wild. Das ging so ca. 3,5km, danach weiter bergauf, aber nicht mehr so steil. Aber rennen konnte ich noch nicht, war zu arg außer Atem. Bis km 7,5 zur VP ging es wellig, teils über Wurzeln weiter. Endlich an der VP, dachte ich, mach mal kurz eine Pause, nein, alle sind durchgelaufen, o.k. ich dann auch, hatte ja Essen und Trinken alles im Laufrucksack. Leider ging es nicht wie angekündigt bis ins Ziel bergab, es kam noch eine Rampe, ein Wurzeltrail bergab, wo ich leider gehen musste, war zu gefährlich. So nach und nach ließ meine Kraft nach, legte Gehpausen ein und hoffte, dass das Ziel bald zu sehen ist. Wegen Corona waren ja keine Zuschauer da, somit konnte man das Ziel nicht hören, eigenartiges Gefühl. Im Zickzack in Innsbruck den Berg runter, der letzte Km flach, musste nochmals gehen, denn ich wolte ja ins Stadion hinein laufen. Schnell noch den Buff als Mund-Nasen-Schutz hochziehen und ab ins Ziel.

Glücklich das Ziel erreicht zu haben in 1:54, AK Platz: 10.

Der nächste Trail findet hoffentlich unter besserer Vorbereitung für mich statt!