

## Widdersteinlauf 2007

Bericht von Stefan Heim

### **Bedeckt.**

Nun war er wieder da. Der Tag des Widdersteinlaufs. In der Früh herrscht immer eine ziemliche Anspannung. Wie gut bin ich drauf? Was kann ich heute schaffen? Das ist immer schwierig zu sagen, vor allem wenn man keinen Wettkampf und drei Wochen keinen Berglauf in den Beinen hat. Am Vortag hatte ich auf Grund des Föhnes noch den ganzen Tag Kopfschmerzen, aber in der Früh fühlte ich mich ganz gut. Mein Ziel lautete unter die 1:40, was mit meinem Training eigentlich drin sein müsste.

Mein Teampartner und Arbeitskollege „Pille“ Flori Felder nahm mich mit nach Baad. Es war schon reger Betrieb im Startgelände. Ein neuer Teilnehmerrekord mit über 170 Läufern war schon gesichert. Beim Aufwärmen fühlte ich mich etwas müde, aber das musste noch nichts heißen.

Um 9 Uhr war dann der Start im Baader Kreisverkehr. Wie immer war das Tempo verdammt hoch. Trotzdem lief es am Anfang ganz gut. Den ersten Kilometer habe ich in 3:33 zurückgelegt. Doch bereits beim ersten Anstieg ins Gemstel spürte ich dass es nicht so rund lief. Ich fühlte mich ziemlich kraftlos. Die Zeit im Hintergemstel war dann mit ca. 20 Minuten noch ganz in Ordnung. Danach geht es ja dann erst richtig mit dem Berglauf los. Leider spürte ich schon bald, dass ich überhaupt keine Kraft in den Beinen hatte und der Puls viel zu hoch war. Ich hatte keine Chance mich an die Läufer vor mir anzuhängen. Da war einfach zu wenig Kraft da. Von hinten kam Xander Mathies. Ich hoffte dass ich mich evtl. an ihn anhängen kann, aber er ging dann plötzlich mit einem Ruck an mir vorbei. Da hatte ich keine Chance. Sollte es dieses Mal wirklich sein, dass ich in meinen stärksten Teilstücken überhaupt keine gute Figur machen kann?

Ich wusste dass ich mich psychisch irgendwie gut reden musste. Also kämpfen, kämpfen, kämpfen! Ich war nur froh dass ich irgendwie aufwärts kam. Der Kopf konnte wenigstens ein bisschen die total müden und schwachen Beine vorwärts bewegen. Schon lange war ich nur am gehen. Auf jeden Fall war ich sehr froh als ich zur Verpflegungsstation bei der Obergemstelhütte kam. Die Zeit war bereits alles andere als viel versprechend. Egal, einfach durchkämpfen. Ein Stück nach der Obergemstelhütte sah ich dann hinter mir Alwin. Eigentlich hoffte ich dass er bald mal aufläuft und mich dann ein wenig mitziehen kann. Ich hatte nämlich das Pech dass die Läufer hinter mir nicht vorbei wollten und vor mir leider keiner mehr war der mich ein wenig mitziehen konnte. Es dauerte dann aber bis zu den Serpentinaen vor dem Gemstelpass bis er endlich hinter mir war. Leider wollte er aber gar nicht vor. Am Gemstelpass hatten wir dann eine Zeit von 1 Stunde und 1 Minute. Ich fand die Zeit nicht gerade so berauschend. Den ganzen Anstieg konnte ich überhaupt kein Tempo machen. Nicht gerade motivierend.

Die Motivation hielt ich hoch, indem ich mir einredete beim Teilstück zum Hochalppass und mit meinem verbesserten Abwärtslaufen noch Zeit gut zu machen. Hinüber zur Widdersteinhütte und weiter zur Hochalp hat mich dann auch niemand überholt und ich konnte sogar zwei Läufer überholen. Obwohl mein Tempo nicht zu hoch war, da die Kraft total fehlte, hatte ich das Gefühl, dass Alwin hinter mir ein wenig kämpfte. Irgendwie hoffte ich evtl. beim Abwärtslaufen in seinen Sog zu gelangen und dann einige Plätze gut zu machen. Obwohl ich auch nicht gerade langsam abwärts gelaufen bin, musste ich die Hoffnung bereits kurz vor der Hochalphütte begraben. Alwin ist im Abwärts laufen einfach in einer anderen Liga. Wenn

man ihn allerdings mal außer Acht lässt, dann darf ich mit dem abwärts laufen nicht unzufrieden sein. Bis zur Bärgunthütte konnte ich einige Läufer überholen und von hinten kam keiner ran. Das, obwohl ich verdammt schwere Beine hatte. Ich war total müde und ausgelaugt und es war das erste mal dass ich bei der Bärgunthütte etwas zum Trinken brauchte. Kurz danach überholte mich dann noch mal einer, der war mir einfach etwas zu schnell. Ich wusste dass ich das Tempo nicht drei Kilometer durchhalten kann. Immerhin war der km Schnitt immer unter 4 Minuten, was mit schweren Beinen gar nicht so einfach ist. Von hinten kam niemand mehr und ich war froh dass ich nicht noch sprinten musste. Nach 1 Stunden 44 Minuten und 31 Sekunden war ich dann völlig ausgelaugt als Gesamt 69. und 11. in meiner Altersklasse M35 im Ziel. Da war ich dann doch etwas enttäuscht. An diesem Tag war leider nicht mehr drin und ich habe alles gegeben.

Etwas später am Tage wusste ich dann langsam woher die Kraftlosigkeit kam. Meine Stimme wurde immer schlechter, die Nase war total zu und der Hals kratzte. Mit einer im Körper steckenden Erkältung war es wohl normal dass die Leistung nicht besser sein konnte. Am Nachmittag war ich dann auch so müde, dass ich mich erst mal hinlegen musste. Am nächsten Tag hatte ich dann Gliederschmerzen, Kopfweh und ein paar Frostanfälle und ich bin dann am Nachmittag vom Arbeiten heimgegangen. Schade, weil ich glaube dass das Training in den letzten Wochen nicht so schlecht war. Nächstes Jahr gibt es wieder eine Chance und dann bin ich hoffentlich voll fit.

Sehr gefreut hat mich vor allem das Ergebnis von meinem Teampartner „Pille“, der mit einer Zeit von 1:30:52 Gesamt 18. und in der Altersklasse M35 3. werden konnte. Aber auch die Ergebnisse der anderen Walser Läufer können sich sehen lassen!

Ganz vorne gab es einen spannenden Kampf zwischen Michael Barz aus Durach und Hannes Felder aus dem Bregenzerwald. Mit einem neuen Streckenrekord in der genialen Zeit von 1 Stunde 16 Minuten und 37 Sekunden konnte sich Michael Barz behaupten. Auch bei den Damen gab es unglaublich starke Leistungen. So gewann Caroline Kopp vom TSG Leutkirch in der neuen Streckenrekordzeit von 1 Stunde 34 Minuten und 36 Sekunden knapp vor Petra Pfister aus Feldkirch.

Schön dass der Lauf auch immer beliebter wird. Am Ende kamen 168 Läufer in die Wertung. Es war beim Laufen schon ein tolles Erlebnis mit so vielen „Gleichgesinnten“ auf dem Weg zu sein. Irgendwie ist es ein tolles Bild wenn sich so eine Schlange über den Pass zieht.

## **„Joggen im hochalpinen Gelände um den Widderstein,“**

Bericht von Ralf Breuer, Düsseldorf

... so lautete der Titel im Allgäuer Anzeigebblatt, das ich mir täglich als Ersatz für die heimische RP während unseres Sommerurlaubs in Oberstdorf im Allgäu gönnte. Voller Vorfreude und fest davon überzeugt, dass der 7. Internationale Widderstein Berglauf am darauffolgenden Wochenende und damit noch mitten in unserem Familienurlaub im benachbarten Kleinwalsertal stattfindet, hatte ich mich auch schon Ruck-Zuck im Internet angemeldet. Nach der Anmeldung bemerkte ich jedoch, dass der Artikel eine einmonatige Vorankündigung für das größte Sommersportereignis im Kleinwalsertal war.

Ein „typischer Ralf“ bemerkte nur trocken meine Frau, schon mit der bangen Ahnung das der „Verrückte“ sich wohl nach der Heimreise nach Düsseldorf drei Wochen später erneut in die Berge aufmacht, um an einem „Berglauf“ teilzunehmen. Und so geschah es dann auch, denn

nachdem ich mich ab 1999 mit der Planung für den neuen Oberstdorfer Bahnhof beschäftigt hatte und damit das Allgäu kennen und lieben lernte, war es ein großer Wunsch auch dort mal in dieser herrlichen Berglandschaft an einem sportlichen Wettbewerb teilzunehmen.

Jetzt war es also endlich soweit ! Keine Ahnung was so ein Lauf-Event für einen Flachlandbewohner bedeutet, lief ich vermehrt die „Berge“ im heimischen Aaper Wald und war optimistisch, befand ich mich doch in der Vorbereitung für den „Kölnmarathon“ und hatte gerade noch am letzten Wochenende vor dem erneuten Trip in die Alpen einen ganz wunderbaren „30er“ mit aufbauender Wirkung hingelegt.

Mit dem erneuten Eintreffen in den Bergen war es mit der aufbauenden Wirkung vorbei, ich wurde ein bisschen nervös, kamen mir die Berge doch am frühen Morgen des Ereignisses noch gewaltiger vor oder lag es an dem dramatischen Wolkenhimmel, der über der Bergwelt thronte? Vor dieser Kulisse geriet mein heimisches Berg- oder vielmehr Hügeltraining doch geradezu lächerlich.

Am Startplatz angekommen, bemerkte ich zudem, dass die Starterliste, bis auf einige Ausnahmen, nur austrainierte Bergspezialisten und Triathleten aus der Alpenregion auswies. Ich hatte vor Nervosität schlecht geschlafen und auf das Frühstück komplett verzichtet. Der Start war um neun, die Wetterbedingungen optimal, und trotzdem stellte ich mir wiederholt die Frage, was ein alter Mittelstreckler und ausgemachter „Tartanbahnspezialist“, der sich seit drei Jahren auf der Marathonstrecke versucht, hier unter diesen Bergprofis sucht.

Es musste der Drang nach dem besonderen Erlebnis sein!

Auf den ersten vier Kilometern hielt ich noch ganz gut mit, ging es doch über gewohnte Strassen- und Schotterabschnitte, doch das sollte sich schlagartig ändern!

Im weiteren Verlauf ging es schon über steilere Waldwege, bevor der eigentliche Berglauf begann: Von Laufen konnte jetzt aber nicht mehr die Rede sein – eher könnte Klettern und das gelegentliche Abstützen mit den Händen die Vorwärtsbewegungen beschreiben.

Ab und zu ließ ich jemanden vorbei, einige sollte ich auf der talabwärts führenden Rückseite des Widdersteins wiedersehen. Soweit war es aber noch nicht! Vielmehr ging es nach der ersten Verpflegungsstation und dem Erreichen der Baumgrenze in die jetzt hochalpine Bergwelt. Einige Kühe wunderten sich über die bunte Läufer­schar und standen interessiert auf der nur einige Zentimeter breiten (Lauf)Strecke.

In den Wandertourenbeschreibungen wurde der tagesfüllende Rundkurs übrigens als schwierig und mit unbedingter Schwindelfreiheit beschrieben. Manchmal blieb ich stehen und genoss die faszinierende Umgebung. Schließlich wollte ich sehen wo ich mich rumtrieb, hatten doch die Familienausflüge eher Kinderwagentaugliche Örtlichkeiten bevorzugt.

Endlich erreichte ich nach dem Überqueren diverser „Wasserläufe“ die zweite Verpflegungsstation. Insgesamt hatte die Strecke vier davon, jetzt wusste ich warum! Die letzten ca. 70 Höhenmeter führten am gewaltigen Gipfel des Widderstein entlang, bevor es über halsbrecherische schmale Pfade hinunter ging.

Jetzt wurden wieder ganz andere Muskelgruppen angespornt und ein konzentriertes Hüpfen und Springen mit Sprinteinlagen ließen keine Langeweile aufkommen.

Nach dem Erreichen der Baumgrenze stellten „Luftwurzeln“ und Zick-Zack-Serpentinen erhöhte Anforderungen, einige Teilnehmer hatten dabei offensichtlich „Bodenkontakt“ bekommen, wie ich später im Ziel sehen konnte.

Zum Schluss ging es dann in dem dann noch möglichen „Affenzahn“ (oder fehlte vielmehr die Kraft zum Bremsen) auf den Zielschuss. Schon hörte ich den Beifall der Zuschauer. Dann die Lautsprecherstimme: Mit der Nummer 46 Ralf Breuer ein Marathonläufer aus Düsseldorf aus dem RP-Marathonteam Düsseldorf/Ratingen! Was will man mehr?

Glücklich angekommen empfing ich das Gastgeschenk: Ein schönes, mit dem Namen des Laufes und dem Veranstalter bedrucktes schweres Taschenmesser am Halsband.

Urkunde, Ergebnisliste samt Fotos und Finisher T-Shirt? sollten per Post folgen.

Am umfangreichen Kuchenbuffet holte ich mein ausgefallenes Frühstück nach und wollte nur noch Duschen. Zur Überraschung traf ich Kerstin aus dem Düsseldorfer RP-Marathonteam, die inzwischen im Kleinwalsertal heimisch geworden ist. You'll never run alone!

Nach dem Duschen beendete eine bestens moderierte Siegerehrung diesen überaus harten aber herzlichen Lauf –Event. Beim Baader Dorffest beobachtete ich noch eine Weile die alpenländische Szenerie, bevor ich mich zum wohlverdienten Mittagsnickerchen zurückzog.

Aus dem anfänglichen „Nie wieder“ ist schon längst wieder ein zartes „Vielleicht noch einmal“ geworden.

Zeiten und Platzierung waren mir für diesen „Schnupperkurs Berglauf“ eigentlich egal und sollen nur der Form halber hier erwähnt sein! Hochachtung vor den Leistungen der „Profis“. Bemerkenswert die Leistungen in den Altersklassen!!! (s. Ergebnisliste Homepage)

Daten:

15 Km mit 853 Höhenmeter

168 Teilnehmer (neuer Teilnehmerrekord), davon 135 Männer und 33 Frauen

Zeiten von 1:16:37,39 (neuer Streckenrekord) bis 2:56:44,36

Platz 122 von 135 mit 2:19:32,29, sowie Platz 21 (AK 45) von 24

“Happy are those who dream dreams and are willing to pay the price to see them come true...”

In diesem Sinne  
Ralf Breuer

Links:

[www.widdersteinlauf.at](http://www.widdersteinlauf.at)

[www.marathonteam-online.de](http://www.marathonteam-online.de)

[www.ralf-breuer-architekt.de](http://www.ralf-breuer-architekt.de)