



Erlebnislauf mit Alpen-Panorama

Sie sind erlebnishungrig, suchen immer neue läuferische Herausforderungen, am liebsten vor atemberaubender Kulisse? Dann sollten Sie sich den 26. Juli 2009 vormerken – den Tag, an dem im Kleinwalsertal zum neunten Mal der Startschuss zum Internationalen Widdersteinlauf fällt.

Eine schwarze Wolkendecke thront über der Bergwelt, der Große Widderstein ist nur schemenhaft im Dunst zu erkennen. Es ist kurz vor neun. In wenigen Minuten fällt der Startschuss zum 8. Internationalen Widdersteinberglauf. In Baad, einem kleinen Örtchen im Kleinwalsertal, hat sich eine Schar von Läufern versammelt. 192 an der Zahl. Sie alle stellen sich einer Herausforderung: der Umrundung des Großen und Kleinen Widdersteins – ein Berglauf von 15 Kilometern und einer Höhendifferenz von 853 Metern.

Eine Mischung aus Nervosität und Vorfreude liegt in der Luft, unterhalb des Startbanners wird getuschelt, Erfahrungen werden ausgetauscht. Atmosphäre: familiär, schließlich ist es kein Massenpulk wie vor einem Stadtmarathon. Dann ertönt das Startsignal. Von Baad aus führt der Weg zunächst leicht bergab zum tiefsten Punkt in Gemstelboden. Die Spitzengruppe kommt hier auf mehr als zwanzig Stundenkilometer. Das hohe Anfangstempo macht aber bereits den vermeintlich leichten Auftakt für einige Teilnehmer zum schwierigsten Stück. Es fällt schwer, in den richtigen Tritt zu kommen. Dabei verraten auch die nächsten zwei Kilometer nur

wenig von dem, was die Teilnehmer noch erwarten wird. Typische Berglaufkriterien? Mangelware. Noch! Der Alpweg führt gleichmäßig ansteigend durch Wälder und Wiesen, die Muskeln kommen langsam auf Betriebstemperatur.

Anspruchsvolles Terrain

Der ersten Verpflegungsstation den Rücken gekehrt, fixiert der Blick zunehmend die imposant in den Himmel ragenden Berge. Die blanke Felswand rückt immer näher. Das Terrain: steil, viele Wurzeln und Steine. Der schmale Pfad lässt kaum Überholmanöver zu, wie Bergziegen klettern die Läufer in spitzen Kehren empor. Trotz aller Anstrengung beginnt sich hier das wirklich Einzigartige dieses Berglaufs zu zeigen: die faszinierende Natur. Kleine Wasserfälle schlängeln sich die Felswände entlang, der Blick auf das Kleinwalsertal ist beeindruckend.

Bei Kilometer 5,6 erreichen die Läufer auf „Flöskes“ Obergemstelhütte die nächste Verpflegungsstation. Die Stärkung kommt gerade recht, schließlich warten noch die restlichen 300 Höhenmeter darauf, bezwungen zu werden. Eine Passage, die Organisator Seppi Neuhauser besonders hart findet, weil der steile Weg so weit im Voraus ein-

zusehen ist. Läufer, die an die dünnere Luft nicht gewöhnt sind, haben an dieser Stelle besonders zu kämpfen. Nach zwei weiteren Kilometern ist mehr als die Hälfte der 15 Gesamtkilometer geschafft. An der Widdersteinhütte warten auf 2.015 Metern Kraftbrühe, Tee, isotonische Getränke, Cola, Obst und Energieriegel, um die Athleten am höchsten Punkt zu stärken.

Rutschgefahr auf schmieriger Piste

Die letzten sechs Kilometer führen zurück ins Tal. Leicht auf und ab führt der Weg hinter dem Rücken des Großen Widdersteins, mit rund 2.600 Metern der höchste Berg im Kleinwalsertal, herunter bis zum Seekopf. Zwar wird der Puls etwas ruhiger, doch der Abstieg auf steilen und engen Zick-Zack-Wegen sowie über Felsplatten und Geröllfelder verlangt höchste Konzentration. Aus der Brde ragende Steine können hier rasch zur Stoperfalle werden. Überwältigt vom weiten Blick ins Tal, den die Nebeldecke plötzlich freigibt, begeben sich die Teilnehmer über den Hochalp-Pass auf die steile und schmierige Downhill-Etappe. Ein Teilstück, auf dem viele Läufer vor allem ihren Schuhen zu Dank verpflichtet sind – vorausgesetzt sie bieten auf der rutschigen

Strecke hinunter ins Bärgunntal zuverlässigen Halt.

Schon weit oberhalb der Bärgunthütte feuern das Gebimmel riesiger Kuhschellen und das aufmunternde Klatschen und Rufen von Zuschauern und Wanderern die Läufer noch einmal so richtig an. Der Drang, endlich durchs Ziel zu laufen, ist groß. Nicht wenige verschmähen die Erfrischung auf der letzten Verpflegungsstation, wo die engagierte Hüttenwirtin Sabine den ausgepowerten Athleten die Becher anreicht. Doch noch ist es nicht geschafft. Auch wenn der Schotterweg auf den letzten drei Kilometern breiter und längst nicht mehr so steil ist – die Entfernung trägt.

Auf den letzten Metern säumen immer mehr Zuschauer die Strecke, feuern die Läufer mit Trommeln, Glocken und Klatschen an. In der Ferne ist schon der Lautsprecher zu hören. Es gilt, noch eine letzte Brücke über die Breitbach zu überqueren, dann biegen die Sportler auf die Zielgerade ein. Und auch wenn der eine oder andere Muskel schmerzt, alle Finisher sind sich sicher: Das Phänomen Widdersteinlauf möchten sie noch einmal erleben. Vielleicht schon beim nächsten Mal, am 26. Juli 2009.

BEATE WAND

Hier ist Trittsicherheit gefragt: Auf den letzten Kilometern geht's tüchtig bergab

Widderstein-Berglauf

Familiär und gemütlich

2001 fiel der erste Startschuss zum Widderstein-Berglauf. 70 Aktive standen an der Startlinie. Inzwischen nehmen 192 Athleten den steilen Aufstieg in Angriff, die Obergrenze sehen die Veranstalter bei 222 Teilnehmern: „Die familiäre Atmosphäre ist uns wichtig“, sagt Veranstalter Seppi Neuhauser, der einst gemeinsam mit zwei Freunden die Idee zu dem Event hatte. „Es soll ein Rennen von Läufern für Läufer bleiben.“

Veranstalter: TRI-TEAM Kleinwalsertal
Start und Ziel: Mittelberg, Bergdorf Baad, beim großen Parkplatz
Strecke: Länge 15 km, 853 HM
Streckenrekord: Männer: 1:16:37
Damen: 1:34:36
Termin: 26. Juli 2009
Meldegebühren: 18 Euro
Unterkunft: Kleinwalsertal Tourismus,
Tel.: +43-5517-51140

Infos: www.widdersteinlauf.com,
www.tri-team-kleinwalsertal.com



Fotos: Beate Wand