

Widdersteinlauf 2007 + 2009 15 Km und 853 Höhenmeter



Aufstieg

„Joggen im hochalpinen Gelände um den Widderstein,“

... so lautete der Titel im Allgäuer Anzeigeblatt, 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 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 dass 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.

Gewaltige Berge

Mit dem erneuten Eintreffen in den Bergen war es jedoch 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, 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 Vorwärtsbewegung

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 Läufer-schar und standen interessiert auf der nur einige Zentimeter breiten „Lauf“ Strecke.

Abstieg

In den Wandertourenbeschreibungen wird 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!

Berglauf

Wiederholung 2009

2009 sollte dann eine Wiederholung anstehen. Anlässlich unseres Sommerurlaubs konnte ich mich schon eine Woche an die Höhenluft akklimatisieren, jedoch war mein Training beruflich bedingt etwas „auf der Strecke“ geblieben.

Zwar war ich zuvor, (mangels Konkurrenz ;-)) noch einmal Kreismeister der AK 45 geworden und hatte beim Himmelgeist-Halbmarathon noch eine 1:49 geschafft, aber sollte das für die Berge reichen?

Die ersten Meter bestätigten meine Ahnung, – dies sollte nur ein anspruchsvolles Joggen werden, wobei ich mich aber in bester Gesellschaft befand. Denn obwohl ein Großteil der Läufer natürlich wieder aus ausgemachten Spezialisten bestand, waren auch wieder viele Hobbyläufer angereist.

In diesem Sinne

Ralf Breuer

Links: www.widdersteinlauf.de, www.ralf-breuer-architekt.de



Ralf Breuer beim Abstieg

überaus harten aber herzlichen Lauf-Events. 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-Strecke
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...“

Die letzten ca. 70 Höhenmeter führten am gewaltigen Gipfel des Widderstein entlang, bevor es über halsbrecherische schmale Pfade hinunter ging. Jetzt wurden ganz andere Muskelgruppen angespannt 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 an die Aufmerksamkeit. Einige Teilnehmer hatten dabei offensichtlich „Bodenkontakt“ bekommen, was ich später im Ziel schmerzlich sehen konnte.

Mit Beifall ins Ziel

Zum Ende ging es dann im 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! 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!

Später noch eine bestens moderierte Siegerehrung, dieses



Endlich im Ziel