

Laufbericht Großglocknerlauf 13.07.2014

„Der Berg ruft“

Als klassischer Flachlandläufer stand auch dieses Jahr wieder eine persönliche Herausforderung vor der Tür. Nach dem Erzberglauf musste es diesmal der Großglockner sein.

Hier einmal die Streckendaten:

Streckenlänge: 12.760m

Höhenmeter: 1.494m

Wetterlage: Regen und Nebel, bei 8°C im Startbereich, und bewölkt bei 5°C im Ziel

Start: Heiligenblut

Ziel: Franz-Josef Höhe 2370m

Es begann mit der Anreise am Freitag 11.7., wir fuhren über Salzburg und konnten so über die Großglockner Hochalpenstraße die ersten Eindrücke sammeln. Die Maut war bei der Zimmerbuchung inklusive - da haben Veranstalter und der Tourismusverband mitgedacht! Der Ausblick war trotz Nebel beeindruckend und gleichzeitig kamen die ersten Bedenken bei mir auf – kein einziges gerades Stück und überall Steigungen.

Naja, zum Glück war mein persönlicher Coach (Doris) dabei die mich an meine Vorbereitungsäufe erinnerte und meine Zweifel beseitigte. Also ab zum Quartier, Zimmer beziehen, Koffer und Laufausrüstung ausladen. Ich hatte 6 Paar Laufschuhe mit (4x Trail, 2x Straße) sicher ist sicher. Auch bei der Laufkleidung hatte ich alle Variationen mit, an Laufshirts mangelt es ja bei den Texanern zum Glück nicht. ☺

Am Samstag nach dem Frühstück konnten wir die Startunterlagen in der Veranstaltungshalle Heiligenblut abholen. Alles top organisiert, keine Wartezeiten und ein nettes Rahmenprogramm. Wir nutzten den Tag um die Gegend (Berge) zu erkunden und einen Teil der Laufstrecke abzugehen.

Der Tag X war gekommen, bereit für den Start begab ich mich nach dem Frühstück in den Startbereich, die Nervosität stieg und als der Moderator uns den Zielbereich zeigte: „da müsst ihr rauf!“ hatte ich wieder diesen „Wow“-Effekt, ähnlich wie beim Erzberglauf. Aber bevor ich überhaupt viel nachdenken konnte war schon der Startschuss. Es wurde in Startblöcken gestartet – die Einteilung erfolgte nach den persönlichen Halbmarathonzeiten, wird bei der Anmeldung abgefragt. Ich versuchte von Beginn an mein Tempo zu laufen, viele zogen vom Start weg, als würde es eine Sprintwertung geben – die gab es aber erst am Schluss. Nach ca. 10 Laufminuten und 400m Steigung die ersten „Geher“, ich dachte die beginnen früh ihre Kräfte zu schonen. Nach 20min wusste ich warum, auch ich konnte nur noch ihm Gehschritt die Steigungen bewältigen. Es kam aber noch schlimmer, durch den Regen war der Untergrund extrem rutschig. Das einzig richtige Laufschuhwerk waren hier die Salomon Speedcross. Die kurzen „flachen“ Laufpassagen dienten mehr der Erholung, als um Zeit gut zu machen. So kämpfte ich mich fast 12km über Brücken, Bäche und Felsvorsprünge, bis zu den letzten 900m vor dem Ziel. Ich habe so etwas in meiner Läuferlaufbahn auch noch nicht erlebt! Ich brauchte für die Stufen (250hm!) fast 20min, musste mich sogar einmal hinsetzen da ich einen Krampf in der rechten Wade bekam. Ein Läuferkollege blieb stehen und hielt mein Bein bis der Krampf vorbei war, und schon lief er wieder weiter. Es ging so schnell, dass ich mich gar nicht bedanken konnte. Also kämpfte ich mich bis in das Ziel wo mich bereits Doris, ein gut gelaunter Moderator und ein begeistertes Publikum erwarteten. Im Ziel gab es sofort für alle Läufer eine warme Decke, heiße Suppe und Getränke.

Frisch gestärkt und mit trockenen Kleidern brachte uns der Shuttlebus in das Tal zurück, wo wir noch am selben Tag die Heimreise antraten.

Der *Mythos Großglocknerlauf* war und ist ein tolles Erlebnis und sollte in keiner Läuferlaufbahn fehlen! Ich komme sicher wieder.

Euer Running Texaner
Michael