



# Augsburger Allgemeine

## In 200 Minuten auf die Zugspitze

von max mann



Allein auf weiter Flur. Max Mann passiert gerade die Bergstation Sonnalpin, in der vor zwei Jahren mehrere Läufer an Erschöpfung und Unterkühlungen starben. Fotos: privat

Ehrwald Die Bilder gingen um die Welt. Als am 13. Juli 2008 zwei Sportler beim Zugspitz-Lauf an Erschöpfung und Unterkühlung starben, war die Aufmerksamkeit in den Medien groß. Die Schneefallgrenze sank damals bis auf 2000 Meter, was zuvor auch im Wetterbericht angekündigt und vor dem Start mehrmals durchgesagt wurde. Trotzdem starteten vor zwei Jahren einige unbelehrbare Sportler viel zu leicht bekleidet in ihr Unglück am höchsten Berg der Bundesrepublik.

Durch alle Vegetationszonen

Der Zugspitz-Extremberglauf, der durch alle alpinen Vegetationszonen führt, gilt als der bekannteste und wohl auch anspruchsvollste Berglauf Europas. Die Herausforderung besteht also nicht nur im sportlichen Wettkampf, sondern auch im Austausch mit den natürlichen Gegebenheiten, die den Lauf zu einem absoluten Erlebnis werden lassen. In diversen Wanderführern ist die Tour mit knapp acht Stunden

Gehzeit angegeben. Unser Mitarbeiter Max Mann aus Aystetten hat es in 3 Stunden und 20 Minuten geschafft. Hier sein Bericht über die sportlich interessantesten 200 Minuten seines Lebens:

Wie ein bedrohlicher Koloss wirkt die Zugspitze von unten

Wie ein bedrohlicher Koloss baut sich die Zugspitze vom Startplatz an der Martinskapelle vor der Läuferschar auf. Exakt 650 Sportler im Alter von 18 bis 75 (!) Jahren stellen sich der Herausforderung. Von Ehrwald bis zum Gipfel auf 2962 Meter Höhe sind 18 Kilometer und 2235 Höhenmeter zu überwinden. Der Lauf könnte demnach auch als Hochgeschwindigkeitsbesteigung bezeichnet werden.

Anders als 2009, als wegen zentimeterhohen Neuschnees auf dem Zugspitzplatt auf einer Ausweichstrecke gelaufen werden musste, war uns Petrus heuer wohlgesonnen. Am Wochenende herrschten bei rund 13 Grad auf dem Gipfel und 21 Grad auf 2000 Metern Höhe optimale äußere Bedingungen. Somit kann ich den Lauf ohne Bedenken in kurzer Hose, Unterhemd und ärmellosem Shirt angehen.

Im mittleren Tempo schlängelt sich das Sportlerpulk durch Ehrwald und parallel zur Seilbahn auf die Ehrwalder Alm. Dort wartet die erste Getränkestation auf die noch relativ locker wirkenden Läufer. Auch ein Gartenschlauch sorgt kurz für willkommenen kühlen „Nieselregen“. Vorbei an interessierten Kühen - die Neugier eines Tieres geht sogar so weit, dass es den halben Weg versperrt - geht es durch eine grandiose Naturlandschaft mit famosem Ausblick auf die umliegenden Berge auf der Fahrstraße weiter in Richtung Hochfeldernalm.

Überholen geht nur unter erschwerten Bedingungen

Hier gibt es zum letzten Mal auf österreichischem Boden nochmals die Möglichkeit, die Wasserreserven aufzufüllen, bevor der Lauf erst richtig beginnt. Auf schmalen serpentinartigen Pfaden nähern wir uns nun der Landesgrenze am Gatterl. Überholen ist hier nur unter erschwerten Bedingungen und nach vorheriger Ansage möglich.

Als wir das Feldernjochl auf rund 2100 Metern Höhe erreichen und um die Ecke biegen, ist ein leichtes Seufzen zu hören. Bis zum Gatterl geht es zunächst einmal steil bergab. Einige kurze Kletterpassagen mit Stahlseilen sind zu absolvieren, danach geht es durch viel Geröll zur Knorrhütte. Frisches Quellwasser fließt vor der Hütte aus einem Brunnen, Müsliriegel und Bananen werden gereicht, doch für ein kurzes Picknick mit wunderbarem Ausblick auf den Zugspitzgipfel haben die wenigsten Zeit. Der anstrengendste Teil beginnt.

Temperaturen sinken mit jedem Höhenmeter

Bis zum Sonnalpin sind erneut rund 500 Höhenmeter zu überwinden. Laufen ist hier praktisch unmöglich, schnelles Gehen ist angesagt. Die Temperaturen sinken mit jedem Höhenmeter, was an diesem Tag allerdings als angenehm empfunden wird. Wir passieren einige kleine Schneefelder, die das sonnige Wetter der vergangenen Wochen überlebt haben und in denen sich eine Schafherde inklusive Wachhund zum Mittagsschläfchen versammelt hat.

Nach rund 17 Kilometern und 1800 Höhenmetern erreiche ich nach 2 Stunden und 39 Minuten Sonnalpin, wo ich von meiner Freundin Jessica und meinem Opa empfangen werde. Hier mache ich eine entspannte viertelstündige Pause inklusive Fototermin und Trinkpause, bevor ich die letzten 400 Höhenmeter in Angriff nehme, auf denen fast nur noch Klettern den Weg nach oben weist.

Der Moment, an dem ich nach 3 Stunden und 20 Minuten, nach 2200 Höhenmetern und 18 Kilometern den Zugspitzgipfel erreiche, ist unbeschreiblich. Mit Rang 180 liege ich damit im oberen Mittelfeld. Diesen Augenblick werde ich nie vergessen und ihm werden die nächsten sportlichen Momente folgen. Denn 2011 oder 2012 möchte ich erneut an den Start gehen. Die letzte Teilnahme bei diesem grandiosen Ereignis war das jedenfalls garantiert nicht.

14.07.2010 22:10 Uhr

Letzte Änderung: 14.07.10 - 22.10 Uhr