

Die Idee zur Teilnahme an der Tour de Tirol wurde irgendwann vor dem Sommer von Erich geboren. Was uns ungefähr erwarten würde, wussten wir schon von den Teilnahmen von Joachim. Da wir alle keine geborenen Bergziegen sind und auch nicht die Trainingsmöglichkeiten dazu haben, wurde der Grundsatz ausgegeben: notfalls gehen wir eben zu Fuß. Zu dieser Zeit noch ein frommer Lösungsansatz, der alles gut werden lassen würde – am Tag X war aber selbst das nicht immer der Schritt zum Mindestziel ...

Ganz ohne Training nimmt man so etwas natürlich nicht in Angriff. Einige lange Läufe mit sogar Berg (wenn auch nur „Georgenberg“) waren notwendig, um das Gewissen zu beruhigen und sich einzureden „man ist gut vorbereitet“. Für ein Hochgebirge reichen aber die 680 Trainingshöhenmeter des Waldviertels nicht aus. Also sich der Herausforderung stellen. Und wird schon irgendwie gehen.

Der Freitag der 10-km-Lauf – man hörte allseits: nur nicht zu schnell antreten, sich nicht übernehmen, man kann da nur verlieren, besser einige Minuten langsamer und am Samstag um das schneller. Keine Frage: Verausgabung war es keine. Der Anstieg kurz nach dem Start wurde mit jeder Runde leichter, und das Zurücklaufen ins Ziel war eine richtige Roll- und Entlastungsstrecke. Ein Abendzehner abgespult in über 41 Minuten ohne spürbare Belastung.

Damit standen wir am Samstag locker flockig am Start des Marathons. Der Respekt war da, die Vorfreude auch. Freude, denn mangels Erfahrung wusste man doch noch nicht, was einem da erwarten könnte. Und ja: wenn alle Stricke reißen, gehen wir einfach zu Fuß... Die ersten 10 km waren höhenmetermäßig kaum schwieriger als der Freitaglauf. Dementsprechend flott waren wir unterwegs; Mario (Bauer) und Thomas (Scheichel) waren meist gleichauf. Ab km 10 gings dann immer schon einige Anstiege in die Wiesen hinauf und meist gleich wieder herunter. Die Kraft war da, also schön ziehen (von hinten hörte ich: „der wills heut wissen“). Bei km 12 der erste kurze Spaziergang (weils zum Laufen schon zu steil war, aber kein Problem dort, denn es marschierte eh jeder). Von 13 bis 15 steil bergab und dann gleich wieder bergauf – die erste Bewährungsprobe für die Wadenmuskeln. Der Anstieg bis km 22 war zügig durchzulaufen. Dann war wieder kurzer Fußmarsch angesagt. Beim km 25 war der erste „Höhepunkt“ am Tanzboden erreicht, wo man durch das Lokal laufen durfte. Vom Streckenprofil wusste man, dass nun das Gefälle bis km 35 kam. Doch die Muskeln in Unter- und Oberschenkeln zwickten und krampften plötzlich gewaltig. Stehen, strecken, dehnen, wieder laufen, wieder gehen – die Qualen



begannen. Und wenn die Muskeln krampfen, ist bergablaufen unmöglich, selbst bergabgehen geht kaum. Mario und Thomas hatten mich hier überholt und waren schnell weg. Was blieb mir? Jedes Mittel, den Beinen Entspannung zu gönnen, war gefordert, und wenn man dabei in der Wiese liegt... Und rechnen: wie lange ists zum Ziel, wie lange werde ich brauchen, wenn ich das marschiere? 3 Stunden?! Nur: wie gehen, wenn Gehen net geht? Plötzlich ab km 30, als ein steiles Gefälle begann, war aber wieder was möglich. Bis 35 konnte ich den Laufschrift wieder halten, auch die Konkurrenten rund um mich liefen mir nun nicht um die Ohren – ich war also wieder dabei. Km 35 beim Hexenwasser – ab nun solls bis 42 ziemlich ansteigen. Also gleich wieder Fußmarsch – hier auf der schwarzen Piste lief keiner mehr. Doch das Ende des Anstiegs war nicht absehbar, und die Oberschenkel blockierten immer mehr. Gehen unmöglich – wieder in die Wiese legen, irgendwie dehnen und auslockern und ein neuer Anlauf. Am oberen Ende der Piste wartete der Kameramann und meinte scherzhaft: „I hob glabt, dos is a Lauf“. Einige Meter nun wieder flaches Gelände bis zur vorletzten Labestation, die vom Durchlauf

durch den leeren Kuhstall gefolgt wird. Zeit zum ersten Blick auf die Uhr und zur Hochrechnung: 4:xx, das am Vortag gesetzte Ziel, wäre zu erreichen, wenn ich normal bis zum Gipfel wandere. Nur: ich kenne von einer Wanderung aus dem Vorjahr, dass auf den letzten 1,5 km überhaupt nichts normal ist.

Weiterkämpfen, so wie jeder andere auch! Irgendwann bei 39 kam ich nochmals in den Laufschrift bis km 40,5, wo eben der Schlussanstieg begann. Blick auf die Uhr: 23 Minuten bis zum Zeitsoll für die letzten 1,5 km. Das sollte reichen. Plötzlich war auch das Gehen wieder krampffrei möglich. Kilometer 42, „nur mehr 200 Meter“ rufen die Zuschauer. Doch wie lange können 200 Meter sein? Viel zu lange! Der finale Schlussanstieg im schmalen Zieleinlauf(-gang-)kanal zieht sich, trotzdem man von allen Umstehenden angefeuert wird, als wäre man Erster. Angst, von einem Nachfolger im Zielsprint überholt zu werden, braucht man keine haben – es kann niemand mehr (schon seit km 40 nicht ...). Und dann ist er da: der Schritt über die Ziellinie. Mein erster Gedanke: NIE WIEDER tue ich mir so etwas an! (Erster Gedanke stimmt nicht ganz: diese Entscheidung hatte ich schon nach 25 km getroffen...). Das übliche Runners High nach dem Marathon? Es besteht nur aus 1.829 Metern Seehöhe – sonst kein Funke einer Erfüllung, einer Genugtuung. Nichts! Doch ja: da war noch was. Ein Lauf am nächsten Tag über 23 km! Und wie soll das dieser Körper bringen? Unmöglich!

Kommt Zeit, kommt Rat, kommt Besserung. Am Abend war die Aussicht für Teil 3 schon nicht mehr so triste. Die Chancen auf ein Antreten waren bei 70 %. Die Muskelkrämpfe kamen dann aber erst in der Nacht noch so richtig durch. An ein erholsames Schlafen war nicht zu denken. Morgens nach dem Stiegensteigen vom ersten Stock runter war die Antretensquote auf unter 50 % gesunken. Ein kurzer Motivationstestlauf brachte aber die Erkenntnis, dass es doch irgendwie funktionieren müsste. Also trotz Regens runter zum Start und im zweiten Startblock loslaufen. Joachim schob mich aber sofort in den ersten Block: „du gherst durst eine, der zweite Block is vü zu langsam für di“. Ich hatte tatsächlich bald mein Tempo im ersten Block gefunden und mich eingereicht. Überholmöglichkeiten sind auf den technisch



schwierigen Stücken nicht überall vorhanden und man muss zeitweise lange in der Schlange bleiben. Zumindest tat körperlich nichts weh, die Strapazen des Vortags waren wie verschwunden, ich konnte sogar immer wieder mal überholen, vor allem bei leichteren Anstiegen. Ab der Hälfte des Rennens freute man sich aber doch schon umso mehr, wenn der Anstieg so stark wurde, dass man wieder mal gehen durfte/musste. Bald war auch der höchste Punkt irgendwo bei km 15 (Markierungen gabs leider keine) erreicht (man merkte es an der spürbar kälteren Luft) und es ging wieder heftig bergab. Jeder Schritt musste am Wurzelboden genau gesetzt und gedrückt werden, da war der ganze Körper gefordert. Es kamen dann wieder relativ flache, schmale Waldsteige, wo man so richtig dahinziehen konnte. Nach einem letzten starken Gefälle erkannte man den Beginn der Marathonstrecke vom Vortag wieder und wusste, dass der Weg nicht mehr weit sein würde – noch 3 lockere Gefällekilometer bis ins Ziel. Zeitvorgabe hatte ich mir keine gemacht – ich habe auch kein einziges Mal auf die Uhr geschaut. Somit waren meine 2:32:23 nur eine wahllose Aneinanderreihung von Zweiern und Dreiern.

Viel wichtiger ist, dass ich mit der erbrachten Leistung zufrieden bin. Eine Versöhnung mit der Bergwelt, die mich am Vortag so abgestraft hat. Als Geschenk habe ich einen heftigen Muskelkater ins Waldviertel gebracht. Doch da sich dieser hier nicht wohlfühlt, wird er bald zurückziehen und mir bleibt wieder das eher flache Terrain – ist glaub ich mehr meines als die Berge...