

## Gebirgstälerlauf in Oberstdorf

20. Mai 2012

Ein Bericht von Ralf Frey



Fiiiiiiiep, mein Wecker. Wer hat an der Uhr gedreht? Ist es wirklich schon so spät? Es ist nicht spät sondern früh, eigentlich zu früh am Sonntagmorgen. Es hilft nichts, Frank der sich netterweise bereit erklärt hat mich abzuholen, wird bald vor meiner Tür stehen.

Nach einem schnellen Besuch von Bad und Küche, trifft Frank ein und wir brechen auf zum Gebirgstälerlauf nach Oberstdorf.

Dank leerer Straßen sind wir kurz nach neun in Oberstdorf und können in aller Ruhe unsere Startunterlagen holen und uns umziehen. Der Halbmarathon startet für die Damen um 10:20 und für Männer 10:35. Nebenbei genießen wir noch ein kleines Frühstück für das Heike und Christiane mal wieder ihre Backfähigkeiten unter Beweis gestellt haben.

Mit anderen Worten wir sind optimal vorbereitet.

Uns erwartet ein Halbmarathon mit 500 Höhenmetern. Eine Steigung zieht sich über fast 10 km, eine zweite über etwa 1,5 km. Der maximale Höhenunterschied ist etwa 200 m, also wird es sehr wellig werden. Das warme und sonnige Wetter verspricht das Handicap noch etwas zu erhöhen.

Nach dem Startschuss drehen wir eine Runde in Oberstdorf, um dann direkt am Ortsrand die 10 km lange Steigung anzugehen. Wir laufen in Richtung Trettachtal auf einer landschaftlich sehr schönen Strecke.

Wie erwartet wechseln sich Steigungen und kurze Gefälle ab. Das gilt leider auch für Abschnitte im Wald und im freien Gelände. Die Sonne bemüht sich mit Erfolg die Temperaturen nach oben zu treiben. Leider treibt sie auch den Schweiß nach außen und die Kilometerzeiten nach oben.

Der Weg zum Wendepunkt führt uns mit tollen Aussichten zur Alpe Oberau. Auf dem Rückweg laufen wir einen sehr schönen Wurzelweg durch das Pecherholz. Anspruchsvoll zu laufen, aber sehr schön gelegen.

Kurz danach erwartet uns im schönen Oybachtal die letzte schwere Steigung. Ein sonniger Weg mit Blick auf die Hörnergruppe bringt uns zurück in Richtung Oberstdorf. Nach einem letzten steilen Abstieg, bei dem wir auf 500 m Strecke mehr als 60 m Höhe verlieren, sind wir zurück in Oberstdorf und kurze Zeit später im Ziel.

Heike und Christiane beenden den Lauf in den Top 10!

Etwas Erholung im Hallenbad und eine Brotzeit beschließen diesen sehr schönen Tag.

Christiane, Heike und Frank sollen auch noch Wort kommen:

Christiane:

Ein wunderschöner Tag, natürlich anstrengend aber das wussten wir ja.

Die Kulisse war einzigartig, das Wetter super, nette motivierende Mitläufer, viele Zuschauer (nicht nur Kühe) angenehme An-und Heimreise, entspannendes Schwimmen im Hallenbad. Es hat mir sehr gut gefallen mit Euch.

Heike:

Ein Tag Urlaub. Der Lauf war traumhaft! Super Wetter, einzigartige Landschaft, natürlich anspruchsvoll. Kernige Typen (Männer wie Frauen), wir haben uns gefragt, ob wir uns hier als "Stadtläufer" verlaufen haben. ;-)

Danke Frank für's Mitnehmen. (Ich schließe mich an)

Frank:

Mit der Vorgabe einen landschaftlichen schönen Gebirgstälerlauf bei sommerlichen 27 Grad zu genießen, wurde dieser vom Start an so angegangen und auch fast entspannt beendet.

#### **Ergebnisse**

|      |                     |         |            |
|------|---------------------|---------|------------|
| 167. | Ralf Frey           | 1:47:05 | 29. AK M45 |
| 215. | Heike Friedrich     | 1:53:38 | 6. AK W45  |
| 250. | Frank Kilian        | 1:57:01 | 39. AK M45 |
| 288. | Christiane Dittrich | 2:01:26 | 7. AK W50  |