

## 18. int. Hochblauen Berglauf

10. Juni 2012

Ein Bericht von Frank Killian

Bei meinem Berglauf Debüt auf den Hochblauen (1165m ü. NN) mussten auf ca. 10,6 km Länge 905 Höhenmeter bewältigt werden.

Vorm Start im Müllheim (260m ü. NN) holte ich mir noch Infos über die Strecke von erfahrenen Bergläufern mit dem Hinweis nicht zu schnell loszulaufen.

Gesagt getan, auf den ersten 3 km mussten 220 Hm bewältigt werden, bevor es die Fahrstraße hinauf bis KM 5 nochmals um 200 HM bewältigt werden musste. Bei jedem KM Schild wurden zusätzlich noch die Höhenmeter für den nächsten KM angezeigt und man konnte sich darauf einstellen. Anders als bei einem normalen Lauf ist jede Spekulation zwecklos zu hoffen, dass es nach jeder Kurve eben weitergeht. Es geht immer nach oben.

Bei KM 5 wurde auf einen Forstweg abgebogen und man lief ausnahmslos im Schatten, das bei 20 Grad beim Start hervorragende Bedingung war. Kurz vor KM 8 hatte ich noch das Gefühl genug Reserven zu haben für den Schlusspurt. Der Weg wurde schmaler, der Anstieg steiler und ich merkte, dass es doch noch lange 2,5 km sind. Auf einer Cross Strecke über Stock und Stein gerade so schmal für einen Läufer musste ich von KM 8 bis KM 10 260 HM hinter mich bringen, bevor die Strecke wieder für die letzten 500 m auf die Fahrstraße zum Ziel auf den Hochblauen führte.

Glücklich am Ziel mit einer Zeit von 1.18,53 belegte ich den 203. Platz mit der Erkenntnis, dass es nicht mein letzter Berglauf sein wird.