

## 10.Brixen Marathon – “Running to and almost over the limits”

06. Juli 2019

Ein Bericht von Werner Weber



### **Exoten**

Noch vor Jahren haben wir die Bergläufer als Exoten belächelt. Gut, wir wussten nicht wirklich, was wir da belächeln, aber es klang so unendlich anstrengend. Einen Berg hinauflaufen und mehr als 2000 Höhenmeter an einem Tag zu Fuß und das ganz ohne Liftticket – nein, das brauchen wir nicht, war noch 2015 unsere unfundierte Meinung.

Ja, Meinungen sind manchmal auch dazu da geändert zu werden. Dazu braucht es aber gute Argumente und/oder gute Missionare. In unseren Reihen gab es beides und so haben es Lucia und Ralf geschafft, die eingefahrene Stadtmarathon-Gemeinde ordentlich aufzumischen. Dazu kam dann noch Rolf, der ebenfalls nicht aufhörte von seinen Bergläufen zu schwärmen. Dieses Trio hat aus uns Berglauf-Banausen in nur 4 Jahren wahre Berglauf-Fans gemacht. Es sei euch gedankt!

### **Alle Jahre wieder...**

Das Tolle am Bergmarathon ist, dass die Ziele nicht so schnell ausgehen. Leider gibt es nicht ganz so viele Marathons wie Berge, aber die schönsten Umgebungen kann der Berg-Marathon erkunden. Nach dem Jungfrau-, Stilsfer Joch-, Matterhorn-Marathon, fiel die Wahl unseres „Veranstalters“ Ralf diesmal auf Brixen und die Plose. Nicht ganz so prominent und groß wie die bisherigen Läufe, trotzdem gefielen uns die urige Gemütlichkeit, die freundlichen Südtiroler und die perfekte Organisation sehr gut.

### **Brixen**

Mit ärztlichem Attest (auch ein bisheriges Novum) angemeldet, stand dann nichts mehr dem Start am 06.07.19 um 7:30 entgegen. Für die Staffeln ging es um 8:00 los. Unsere Gruppe war schon am Vortag angereist, so dass der kurze Weg zum Start (ca. 500m) kein Problem darstellte.



Nach dem obligatorischen Gruppenbild gingen die Einzelläufer gemütlich zum Start

### Fakten

Auf dem Weg gingen uns allen nochmal die harten Fakten durch den Kopf. Zeitlimit 8 Stunden plus/minus. Höhenmeter 2450 und die Länge ist seit den Olympischen Spielen in London 1908 gesetzt. Die alte Länge von 40km hätte uns an diesem Tag einiges erspart ;-).

Die Strecke läuft von Brixen (560 HM) in einer großen S-Kurve auf die Plosehütte (2445 HM) hinauf. Im Wesentlichen geht es bergauf, es gibt aber auch immer wieder Teilstücke, die bergab gehen und so die Muskulatur voll umfänglich belasten. Die Bergläufer wissen, bergauf ist normal eher weniger das Problem.

Von Brixen aus sind die ersten 5 KM sehr flach, es geht in einer U-Schleife durch die Stadt und erst dann kommt die erste kleinere Steigung. Bis dahin fliegen die Trail-Schuhe noch über den Asphalt. Von KM 5 bis KM 8 wird auf Forst- und Wanderweg gewechselt, in Mellnaun (862 HM) nochmals zurück auf den Asphalt, aber nur kurz bis KM10.

### Unsere Staffel

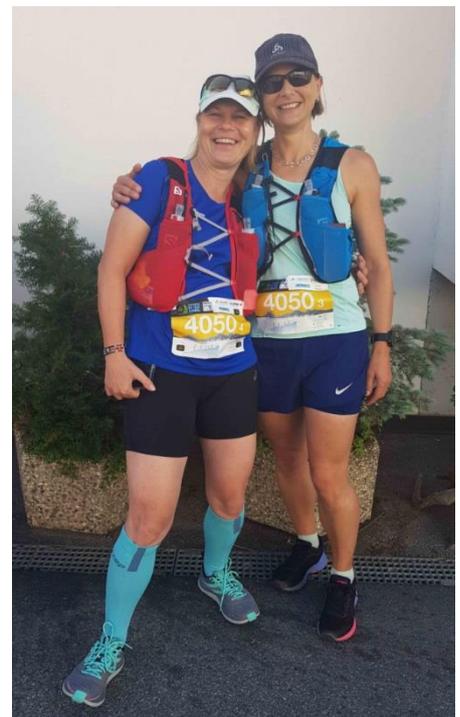
Weiter über Waldwege kommt bei KM 11,4 die erste Wechselstation. Hier wechselten Heidi (Huss). und Nils das „Staffelholz“. Gemeinsam liefen sie bis zur Wechselstation 2 bei KM 19,2, wo Petra und Kerstin (Schönherr) den Chip übernahmen und sicher unter 8h ins Ziel brachten. Gratulation allen 4 zum ersten längeren Berglauf-Event!

Einzigste Enttäuschung für die Staffel war, dass die Finisher Shirts doch deutlich einfacher „designed“ waren als die Marathon Shirts.

Irgendwie schade, aber der Veranstalter ließ sich auf keinerlei Br(ixen)-exit-Verhandlungen ein. So gibt es für die Vier auf jeden Fall einen Grund für den ganzen Marathon zurückzukommen.

### Weiter auf der Strecke..

Vom 2. Wechsellpunkt bis KM 23 verläuft die Strecke noch auf kleineren Straßen um dann überwiegend auf alpine Steige abzubiegen. Von den bisherigen Bergläufen war dieser Anteil am längsten, damit auch sehr herausfordernd und interessant.



Der 3. Wechsel erfolgt bei KM33 in Kreuztal bei der Berggondel, zu der man nach dem Lauf wieder herunter wandern muss! Aber zu diesem Zeitpunkt im Rennen vergisst der Läufer, dass es in Brixen nicht nach 42,2 aufhört, sondern ein 3 KM-Zuschlag im Abgang noch oben draufkommt.

Von KM 33 bis KM39 zur Ochsenalm läuft das Feld relativ eben oberhalb von Brixen am unteren Teil der Plose entlang. Landschaftlich sehr schön und auch nicht so anstrengend. Wir alle glaubten bei KM39 sollte das meiste geschafft sein. Auf der Übersichtskarte sahen die 500 HM auf 3 KM am Streckenende auch nicht so spektakulär aus. Jedoch an der Ochsenalm angekommen sieht der etwas langsamere Läufer eine steile Kette von Trail Läufern vor sich, die jedem unmissverständlich und sofort klar machen, woher der Slogan „running to the limits“ kommt.

Der erste Kilometer kann da auch schon mal 30 Minuten (Pace 2km/h – Schnecke plus) dauern. Hat man dieses steile alpine Stück durchquert, kommt der Sportler auf der Plosescharte bei KM 40 an. Es erstreckt sich vor dem müden Auge ein weiterer langer Anstieg, der nun auch den Geist und sehr schnell die Beine müde werden lässt. Umdrehen ist keine Option (Alter Triathleten Spruch - did not finish is not an option) und so war für uns alle der letzte Teil Erinnerungswürdig, weil mental und sonst wo schmerzhaft. Die letzten Meter geht es dann Richtung Plosehütte leicht bergab, so dass im Ziel schon wieder fast alles vergessen ist. Eine geniale Strecke findet hier ihr Ende!

### **Die TSV-Läufer unter der Lupe**

Alle haben sich den Lauf sehr gut eingeteilt und alle kamen gewertet ins Ziel, was bei diesem Bergmarathon nicht selbstverständlich ist. Ferner sahen alle im Ziel auch noch gut aus und keiner musste bis oder über sein Limit gehen. Vergnügungssteuerpflichtig war die Strecke am Schluss aber definitiv nicht.

Elke legte von Anfang an ein Tempo vor, wo alle TSV-Herren (sorry Jungs) sich eher am Kondenswasser erlaben konnten als selbst Schatten zu spenden. Sie hielt das Tempo fast bis zum Schluss durch und belegte einen hervorragenden 9. Frauen-Gesamtplatz und wurde 2. AK. Grandiose Leistung für eine Flachland-Läuferin unter vielen einheimischen Bergspezialisten.

Helmut zeigt seine Routine und Durchhaltevermögen unter anderem Elmar, der ihn nach gemeinsamem Lauf im letzten Drittel ziehen lassen musste. Maximal Ausdauer trainiert durch seine Fahrradkilometer erreichte er einen klasse 3. Platz in seiner AK, und das bei vielen sehr gut „erhaltenen“ Tiroler Laufburschen.

Wenn drei auf dem Treppchen stehen ist das umso schöner. Ina war wie schon oft, der Platz auf dem Treppchen nicht zu nehmen und sie freute sich an dem 2. Platz in der AK.

Besonders zu erwähnen sind Carmen und Kerstin (Sigle) die beide ihren ersten Bergmarathon souverän absolvierten!

Alle anderen erreichten die gesteckten Ziele und waren im Ziel über das Erreichte sehr glücklich.

### **Dank**

Schaut man die Bilder an so sieht vieles einfach und problemlos aus. Eine so große Gruppe zu organisieren braucht aber langen Vorlauf und viel Zeit. Trainingsläufe, Hotelbuchungen, Reiseplanung, Abläufe fallen nicht vom Brixner Himmel, sondern müssen sorgsam geplant und vorbereitet werden. Lucia und Ralf haben das wie schon oft in Perfektion für uns alle gemacht. Herzlichen Dank für das Engagement!

### **Fazit**

Es war ein großartiges Wochenende mit vielen bleibenden Eindrücken. Der Brixen Dolomiten Marathon war einer der schönsten Bergläufe für mich bisher. Unsere Gruppe hatte viel Spaß und am Sonntag noch einen spannenden e-Bike Tag auf der Seiser Alm.

### **Anmerkung**

Berglaufen ist klasse, wer es nicht glaubt, sollte es ausprobieren! Unbedingt!



**Ergebnisse:**

**Marathon (Teilnehmer: Männer 362; Frauen 90)**

Elke Böllmann	5:30:48	2. AK W55	(9. Platz Frauen gesamt)
Helmut Brock	5:33:11	3. AK M60	
Elmar Hampf	6:20:51	18. AK M55	
Robert Pöttger	6:29:13	26. AK M55	
Lucia Kurfess	7:19:14	12. AK W50	
Ralf Frey	7:19:14	61. AK M50	
Matthias Schell	7:25:17	44. AK M55	
Heidi Dierolf	7:31:35	13. AK W50	
Werner Weber	7:31:35	47. AK M55	
Rolf Schwarz	7:47:30	20. AK M60	
Kerstin Sigle	7:55:12	16. AK W50	
Carmen Schmid	8:03:09	20. AK W55	
Ina Grohn	8:03:10	3. AK W65	

**Staffel 4\*4**            7:45:35            54. Platz  
 Nils Schellroth, Heidi Huss, Kerstin Schönherr, Petra Fink

**Bildergalerie:**



Wir sind hochmotiviert und freuen uns auf den Tag und jeder hat Respekt vor dem was kommt!



Gleich geht es los – Die Anspannung steigt



Brixen ist eine wirklich schöne Stadt, an diesem Morgen aber nur für kurze Zeit



Bei KM 8 beginnen wir langsam Höhenmeter zu machen



Noch sind wir auf asphaltierten Straßen unterwegs- die Kühe stört es wenig



Die kernigen Trails warten auf uns. Hier geht es aber schon mal kurz von den Feldwegen herunter.



Schnelles Gehen ist angesagt, die Muskulatur bleibt locker



KM 21 - Kurz nach Wechselzone 2 – an diesem Fotostopp kommt keiner vorbei



Ab KM24 beginnt der „trailige“ Teil der Strecke und hört bis ins Ziel nicht mehr auf



KM28 verwöhnt die Läufer mit einem weiteren herrlichem Panorama – eigentlich will man gar nicht weiter laufen – eher verweilen



Trotz großer „Verlauftradition“ beim TSV Neustadt – bleiben diesmal alle in der Spur



Steht der Esel vor oder hinter der Kamera – der vor der Kamera sieht es zumindest sehr entspannt



Wechselzone 3 – Man hätte auch den Lift nehmen können – Die Getränkestation kommt gerade richtig



Viele nehmen sich die Zeit das schöne Alpenpanorama zu fotografieren – so viel Zeit muss sein



Immer wieder herrliche Trails und Wege



Brixen bei KM38 von oben – die Plose ruft – noch ist der Trail nicht steil



Idylle pur – hier wissen wir noch nicht was da noch kommt...was 3,2km bedeuten können...



Die letzten Kilometer sind absolut die Härtesten – hier geht es steil nach oben – was für ein Panorama



KM39 –  
jetzt geht es nochmal richtig ans Eingemachte



KM40 –  
Die letzte läute“r“nde Unterstützung



Das Ziel erscheint vor herrlichem Panorama – fast zum Greifen nah – und doch noch knapp 1 KM entfernt



Am Ziel war dann leider nicht ganz so viel los – dafür läuft man direkt ins Zelt zu den schönen Finisher Shirts



Happy im Ziel – Erschöpft aber ultimativ glücklich – Das ist Berglaufen!!