

Silvretta Run 2022

16. Juli 2022

Ein Bericht von Helmut Brock



22 Läufer des TSV Neustadt haben sich auf eine Reise nach Ischgl gemacht – nein, kein Apres Ski im Juli sondern ein Berglauf – der Silvretta-Run.

Auf vier unterschiedlichen Strecken können dort die Läufer einen Wettkampf bestreiten mit Start in Ischgl und Ziel in Galtür. Dabei können die Läufer vier unterschiedlich lange Strecken wählen:

- Small (11km, 310 Höhenmeter)
- Light (19,4 km, 870 Höhenmeter)
- Medium (30km, 1480 Höhenmeter)
- und die Königsdisziplin Hard (40 km, 1800 Höhenmeter)

Zum Vergleich: Vom Korber Seeplatz hinauf nach Buoch und zurück sind es gerade einmal 260 Höhenmeter verteilt auf eine Strecke von etwa 12 km.

Die LäuferInnen des Neustädter Lauftreffs hatten sich auf diese Herausforderung mit intensiven Trainingsläufen vorbereitet, bei denen es die Hänge der Buocher Höhe und des Schurwaldes hoch und wieder runter ging. Aber es fehlten doch einige Fertigkeiten, die im Remstal nicht trainiert werden können. Mal 5km bergauf bei einer Steigung von 8 bis 10%, das gibt der schönste Weinberg nicht her. Es fehlen hier auch die steinigen Trails und Geröllhalden des Hochgebirges. Aber die größte Herausforderung bleibt die Höhe: bei 3000m wird die Luft doch spürbar dünn.

Trotzdem haben sich die Neustädter LäuferInnen der Herausforderung gestellt und durchaus achtbar bewältigt. Jeder hatte sich vor dem Start abhängig vom eigenen Leistungsstand für einen der vier Distanzen angemeldet. Allerdings hätten wir auf der langen Hard Distanz mehr Finisher gehabt, wenn der Veranstalter nicht eine zusätzliche Schwierigkeit eingebaut hätte.

Wer die gesamte Hard Distanz laufen wollte, musste spätestens 2 Stunden und 15 Minuten nach dem Start die Heidelberger Hütte erreicht haben. Das ist ungefähr nach 15km und 1200 Höhenmetern und hier trennten sich die 30km und die 40km Strecke. Nach dem Überschreiten dieses Zeitlimits wurden alle LäuferInnen auf die 30km Strecke geschickt. Dieses Zeitlimit erwies sich als durchaus eng bemessen, sehr zum Ärger einiger unserer LäuferInnen, die es leider knapp verfehlten.

Nach der Heidelberger Hütte begann der Hochgebirgsteil des Wettkampfs, sowohl bei der Hard wie bei der Medium Distanz. Bisher waren wir durch Wald und Almen gelaufen, zeitweise begleitet von einer Herde Esel, die sich einen Spaß daraus machten, den Läufern zu zeigen, was Tempo ist. Aber nun wurde die Vegetation immer spärlicher und schließlich war es nur noch eine Geröllhalde, die man erklimmen musste. Hier war es nicht nur steil und rutschig, sondern die Luft wurde auch noch dünn. Jetzt waren die LäuferInnen im Vorteil, die Wanderstöcke mitgenommen hatten und so die Arme als zusätzliche Unterstützung einsetzen konnten.

Bei ca. KM21 war nicht nur die halbe Strecke geschafft, sondern mit 2980m auch der höchste Punkt erreicht. Hier wartete eine Gruppe von Helfern darauf, die Läufer aus großen Kanistern mit Wasser oder einem isotonischen Getränk zu stärken. Aber wie sind diese Kanister hier herauf gekommen, wenn ich schon Schwierigkeiten hatte mich selber hier hoch zu wuchten? Die Antwort lautete kurz: mit dem Helikopter. Mit so viel Aufwand hatte ich nicht gerechnet.

Von hier an ging es bergab. Aber an Laufen war nicht zu denken. Dafür war es zu steil, zumindest für jemanden, der derartiges Gefälle auf Schotter nicht trainiert hat. Ein paar hundert Höhenmeter tiefer wurde es flacher und der Boden war nicht mehr vollständig mit Steinen bedeckt. Vorsichtig konnte ich hier wieder mit dem Laufen beginnen. Aber ein Wanderpfad im Hochgebirge ist kein Remstaler Forstweg. Große Steine sind großzügig und unregelmäßig über den engen Pfad verteilt. Und so kam es, wie es kommen musste: Mehrere LäuferInnen stürzten. Zum Glück gab es nur ein paar Schrammen und keine ernstlichen Verletzungen, aber man verliert wertvolle Zeit und ein Zielfoto mit blutenden Knien und Händen ist nicht attraktiv.

Auf der 40km Distanz gab es an der Jamtal Hütte ein weiteres Zeitlimit zu bewältigen. Aber dieses war so großzügig gesetzt, dass es für die Läufer kein Hindernis darstellte. Ab der Jamtal Hütte liefen wir dann die Zufahrtsstraße entlang Richtung Galtür, immer angenehm bergab. Da vor uns keine anderen Läufer zu sehen waren, war ein verschärftes Renntempo nicht sinnvoll. Diese Idylle wurde leider jäh durch einen Streckenposten gestört, der 5km vor dem Ziel auf einen Trampelpfad wies, welcher den Hang hinauf in den Wald führte.

Es war ein sehr schönes Stück. Der Weg war eben, der Wald spendete Schatten – Mittag war inzwischen vorbei – und ab und zu bot sich der Blick von oben auf Galtür. Dann kamen im Tal an und nun ging es über die Wiesen von Galtür mit ihren imposanten Lawinenschutzwällen zum Festplatz und Ziel.

Im Ziel ist bei jedem Finisher immer die Freude groß: JA!!Geschafft! Aber die Neustädter Mannschaft konnte mit vier zweiten Plätzen in den Altersklassen auch Erfolge verbuchen. Und nicht zu Letzt wurde sie mit einem Pokal für die größte Mannschaft geehrt.

Es gäbe noch viel zu erzählen, große und kleine Anekdoten, aber dafür reicht hier der Platz nicht. Für unsere LäuferInnen steht aber fest: nächstes Jahr nehmen wir wieder an einem Berglauf teil.

Ergebnisse

Hard Frauen (40km, 22 Finisher)

8. Elke Böllmann 5:33:58 2. AK W50

Hard Männer (40km, 94 Finisher)

47. Werner Weber 5:29:59 2. AK M60
67. Ilija Stojanovic 6:03:50 25. AK M40
88. Helmut Brock 6:56:43 8. AK M60
89. Robert Poettger 6:56:43 9. AK M60

Medium Frauen (30km, 42 Finisher)

25. Natalie Thomas 4:41:56 10. AK W30
35. Lucia Kurfeß 5:35:32 5. AK W50
36. Karin Klitzke 5:35:32 2. AK W60
37. Heidi Dierolf 5:35:32 6. AK W50
39. Ina Grohn 5:59:11 2. AK W70
41. Petra Schläfer 6:51:47 7. AK W50
42. Petra Fink 6:51:48 8. AK W50

Medium Männer (30km, 98 Finisher)

78. Nils Schellroth 4:56:01 27. AK M50
83. Jürgen Traber 5:04:04 7. AK M60
96. Rolf Schwarz 6:44:55 11. AK M60
98. Bernhard Bucher 7:05:05 12. AK M60

Light Frauen (20km, 30 Finisher)

20. Kerstin Sigle 3:19:13 3. AK W50

Light Männer (20km, 78 Finisher)

60. Ralf Frey 2:49:29 9. AK M50
77. Matthias Schell 4:21:56 17. AK M50
78. Karl-Heinz Tahedl 4:21:56 5. AK M60

