

Bericht von den 12. World Masters Mountain Running Championships 2012

Bühlertal, eine Gemeinde mit 8200 Einwohnern im Nordschwarzwald, rund 20 km von Baden-Baden gelegen, war Austragungsort der 12. World Masters Mountain Running Championships am Samstag, den 19.05.2012. Damit fand nach 2003 zum zweiten Mal die Weltmeisterschaften der Senioren im Berglauf in Deutschland statt. Mit insgesamt 1106 Startern wurde in diesem Jahr die bisher zahlenmäßig stärkste Beteiligung in der WM-Geschichte erreicht. Männer und Frauen aus 31 Nationen starteten ab 11 Uhr in jeweils 9 Altersgruppen in Bühlertal. Auf der 9,5 km langen Strecke war eine Höhendifferenz von 776 m hinauf zum Mehliskopf bei Hundseck zu überwinden. 1013 Finisher erreichten das Ziel.

Bei strahlendem Sonnenschein, ohne erfrischenden Wind und sommerlich heißen Temperaturen von über 25 Grad Celsius im Schatten wurde ich um 13:20 Uhr auf die Strecke geschickt. „Haushalten mit den Kräften und langsam angehen“ lautete mein sportliches Geheimrezept für meinen allerersten Berglauf. Kleine Schritte und die ganz steilen Passagen schnell gehen, das waren einige der Tipps, die ich im Vorfeld bekam und beherzigen wollte. Ohne Trainingserfahrung im Berglauf oder sonstige Vorbereitung war ich sehr gespannt, was auf mich zukommen würde.

Die Strecke hatte es in sich, weil wir schon im ersten Drittel eine extrem steile Steigung von 200 Höhenmetern auf einer rund 700 m lange Trasse bewältigen mussten. Wer sich hier verausgabte und durchzog, der hatte das Rennen verloren. Ich lief von Anfang an mein eigenes Rennen und war im ersten Teil vorsichtig unterwegs. Richtig leicht fiel es mir zwar nicht, aber niemand überholte mich nach Kilometer eins und ich fühlte mich bereits zu dem Zeitpunkt als strategisch gute Bergläuferin. Auf der ersten Streckenhälfte waren wir weitestgehend im Wald unterwegs und vor der Sonne geschützt. Nach einer zwischenzeitlich flacheren Passage kam dann der heftige Schlussanstieg über den Skihang zum Ziel am Mehliskopf. Dort wurden wir Läufer durch die teils auch namentlichen Anfeuerungsrufe von vielen Zuschauern "mit Pauken und Trompeten" begeistert empfangen. So habe ich die letzten Meter ins Ziel dann locker und glücklich mit einem Lächeln geschafft! Die WM-Strecke verlangte neben einer guten Renntaktik und –strategie alle Kräfte und war für pure Anfänger sicher nichts. Dennoch war ich nicht so erschöpft - oder eben anders - und weniger gestresst als bei einem schnellen 10 Kilometer-Wettkampf auf flacher Strecke. Schade nur, dass ich unterwegs die schöne Aussicht und den Blick hinunter ins Tal gar nicht genießen konnte ... ;-) Daher werde ich bestimmt noch mal wieder einen Berglauf machen.

In einer Zeit von 1:04:04 Stunden erreichte ich als 24. in der Altersklasse W40 (von 42 Starterinnen) ein für mich unerwartetes und überragendes Ergebnis.

Viele Grüße

Eure Ilka