

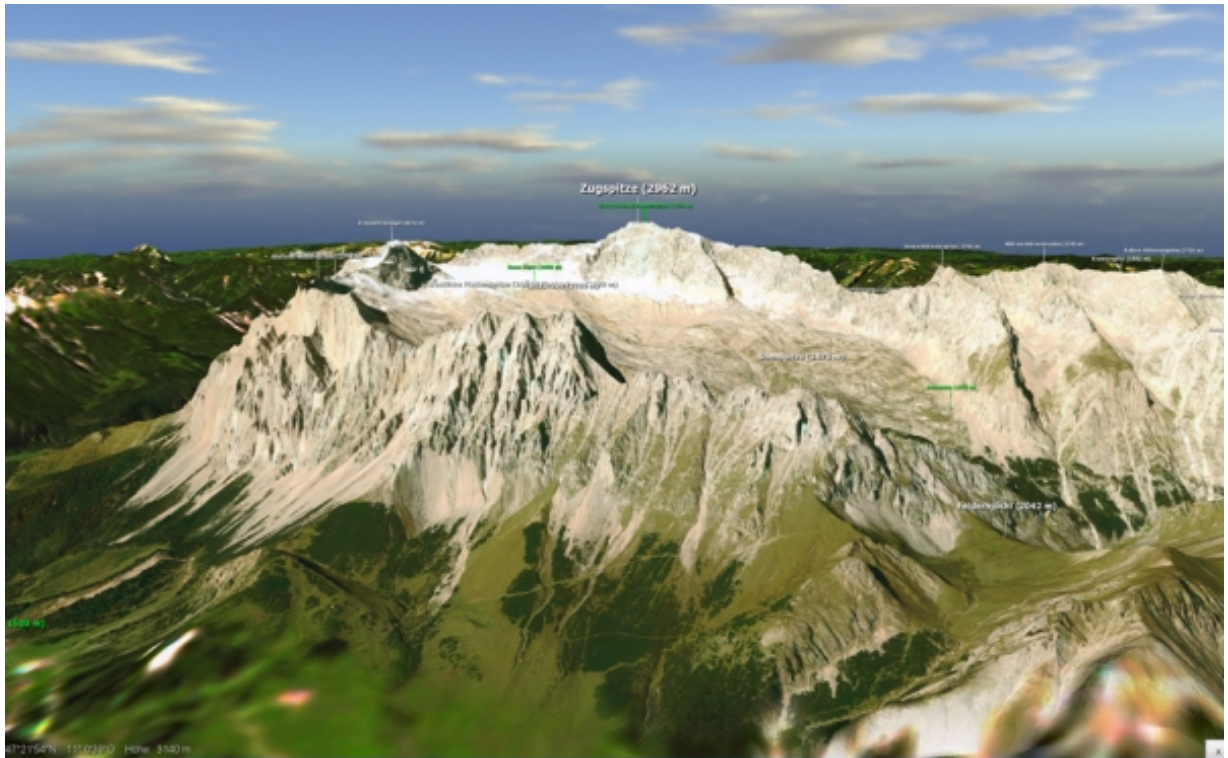
Beeindruckende Streckenführung beim Zugspitzextremberglauf / Ehrwald 08.07.2012 / Ein Fotobericht (von Michael Fürer)



Bilder sagen bekanntlich mehr als viele Worte – daher werde ich den Text klein halten und die während des Laufes gemachten Bilder „sprechen“ lassen.
Streckenlänge 18 Kilometer, zu überwindende Höhenmeter 2250 !
Zusammenfassung und persönliches Fazit am Schluss des Bildberichts.



Das Ziel im Blick vom Startplatz aus. Eine Schweigeminute wurde vor dem Start eingelegt für die 2008 während des Laufes verstorbenen Teilnehmer (an Erschöpfung / im Wettersturz).



Die alpine Landschaft mit dem oberen Teil des Streckenverlaufs.



Auf Wald- und Forstwegen ging es zu Beginn eher moderat bergan.



Glück mit dem Wetter und schöne Ausblicke in die Bergwelt.



Das Gelände wird alpin.



Loses Geröll wechselt mit schmalen Bergpfaden, Trittsicherheit ist gefragt!



Zwischendurch werden gewonnene Höhenmeter erstmal wieder „abgebaut“.



Erste kurze Kletterpassagen kündigen sich an.



„Grenzübergang“ Österreich / Deutschland.



Tiefblicke in benachbarte Täler.



Griffiges Schuhwerk ist obligatorisch, erstmals kommt (oben rechts) das „Zielgebiet“ in Sicht.



Die Steigungen nehmen zu.



Auch mit Schnee ist zu rechnen.



Hier hatte der bis dahin führende Kenianer seine erste (Lauf-) Bekanntschaft mit Schnee.



Der Streckenpunkt Sonnalpin kommt in Sicht, dort „wartet“ der Schlussanstieg.



Noch 1,2 km mit rund 400 Höhenmetern als „Schlussspurt“ sozusagen.



Forschungsstation Schneefernerhaus links, rechts oben der Sendemast – da ist das Ziel.



Nochmal durch losen Fels, Steinschlag ist möglich ...



... später übergehend in leichte Kletterei am Stahlseil.



Ziel in Sicht!



Aber vorher noch eine „Gratwanderung“.



Tiefblicke links und rechts ...



... Schwindelfreiheit unbedingte Voraussetzung!



Ausgesetzte Wege bis zum Schluss.



Leider ist der Zugspitz-Gipfel überall mit Technik verbaut.



Wie bei anderen Alpenläufen auch, anstehen auf schmalen Pfaden, unangenehm in der Höhe!



Noch wenige Schritte bis ins Ziel!



Geschafft ! 3 Std. und 43 Min. nach dem Startschuss im Ziel.



Zugspitzgipfel, erreichbar über Leitern und mit Klettersteigausrüstung!



Garmisch Partenkirchen unter Wolken, aber der Eibsee war noch zu sehen.

Persönliches Fazit zum ZugspitzExtremBerglauf:

Mit einer gewissen alpinen Erfahrung ist es ein sehr schöner Berglauf – Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind meiner Meinung nach unbedingt erforderlich.

Am Start morgens rund 18 Grad, am Gipfel mittags nur 6 Grad - bei schönem Wetter – spricht wohl für sich.

Bei guten Bedingungen (Hochdruckwetter) ist der Lauf sicher nicht „extrem“, es reicht aber schon Wolkenaufzug und Nebel im oberen Abschnitt, um es „extrem“ werden zu lassen – von Gewitter / Regen / Schnee ganz zu schweigen.

In den Geröllfeldern (helles Kalkgestein im Nebel) verliert man dann schnell die Orientierung, die Strecke ist für den Lauf nicht extra markiert (!) und den letzten Kilometer an Stahlseilen will man sich bei Gewitter lieber nicht vorstellen. Dann wird aber auch die Route bis Sonnalpin verkürzt und dort der Lauf beendet.

Meine Zeitvorstellungen schwankten irgendwo zwischen 3 und 4 Stunden, wie üblich in den Alpen ist man nicht nur selbst seines Glückes Schmied, schmale Pfade führen zwangsläufig zu Gänsemarsch und kleinen Staus.

Wegrutschen, Umknicken und unangenehme (matschige oder vereiste!) Schneefelder tun ihr übriges.

Somit war ich mit 3:43 Stunden auf meinem ersten Zugspitzlauf zufrieden und kam im Mittelfeld ins Ziel.

Interessanterweise hielt ich einen konstanten Schnitt von 600 Höhenmetern Aufstieg in der Stunde, mit den zunehmenden Steigungen verkürzte sich dafür die gelaufene Strecke.

Nun ist mir diese Route bekannt und wenn die Bänder und Sehnen weiter so gut halten wie bisher, dann komm ich wieder – vielleicht mit „Verstärkung“ durch weitere Berglaufrunde / -freundinnen!

Mit sportlichen und alpinen Grüßen!

Michael F.

