

Livigno – alpiner Crosslauf 20,7 km vom 31.07.2005

Ernst Riemann, Brigitte Rodenbeck

Livigno ist nicht nur ein schönes Urlaubsziel in Italien mit der Möglichkeit des zollfreien Einkaufes, sondern auch Austragungsort eines alpinen Crosslaufes. Es ist nicht einfach, diesen Lauf im Internet oder einem Laufkalender zu finden, denn wer kommt schon auf www.stralivigno.it?

So ist zu vermuten, dass dieser Lauf durch Mund- zu Mund-Propaganda bekannt wird, auf diese Weise sogar bis Afrika. Das mag wohl an den ungewöhnlich hohen Preisgeldern liegen, die für die jeweils ersten zehn Plätze bei Frauen und Männern ausgeschüttet werden.

Wir haben in unserem Urlaub an diesem Lauf teilgenommen, uns nicht von den vielen Regeln und Bestimmungen wie z. B. einem amtlichen Gesundheitszeugnis abhalten lassen. Wenn man seine Startpassnummer kennt, reicht es aber auch, um diese Anforderungen zu erfüllen. Belohnt wurden wir durch ein reichhaltiges Startpaket mit schöner großer Markensporttasche, Salami, Powerdrinks und Powergel, was zusammen schon den Gegenwert des Startgeldes von 25 Euro ausmachte. Zudem gab es eine reichhaltige Pastaparty nach dem Lauf und natürlich nicht zuletzt auch den Lauf selber.

Die Zeitmessung erfolgte mittels eines Transponderchips, der schwerer war als das Kleidungsstück, an dem er zu befestigen war, da er in die Startnummer integriert war. Hier ergab sich für Brigitte schon das erste Problem, da die entsprechend umfangreiche Startnummer kaum auf ihrer Brust unterzubringen war. Nach Überwindung dieser kleinen Schwierigkeiten, konnten wir am 31.07.2005 um 10 Uhr mit ca. 800 Läuferinnen und Läufern an den Start gehen. Obwohl das Wetter bis dahin sehr warm und trocken war, regnete es am Veranstaltungstag mal mehr oder weniger, was den sehr anspruchsvollen Streckenverlauf auf einer Höhe zwischen 1840 und etwa 2050 Metern üNN noch erschwerte.

Am Start der obligatorische Lärm mit einem wie ein Wasserfall sprudelnden Ansager, dann ein Kanonenschlag und endlich ging es los. Gleich in die erste schwere Bergwertung, an deren Ende kein rotgepunktetes Trikot wartete, sondern Schwämme. Wir wussten nicht, was man bei dem Regen mit den Schwämmen nach so kurzer Zeit machen sollte. Pflichtbewusste Läufer jedoch drückten sich diese brav über dem Kopf aus. Von nun an wurde der Weg recht steinig und uneben, weshalb sich hier bereits die Wahl der Crossschuhe als Segen erwies. Schon vor der Ausgabe der ersten Schwämme wurde die Wegführung einspurig, weshalb es sich hier bereits zeigte, dass die Strecke keinesfalls für eine so hohe Teilnehmerzahl geeignet ist. Es kam bereits an dieser Stelle zu unfreiwilligen Geh- bis Stehpausen, da ein Überholen nur unter Gefährdung der eignen Gesundheit möglich gewesen wäre. Auch wenn der Weg bald wieder breiter wurde, ging es doch dauernd bergauf und bergab. Daraus lässt sich erahnen, warum es bei einem Halbmarathon ein Zeitlimit von 4 Stunden gibt. Nach der ersten Verpflegungsstation bei Kilometer 6 mussten einige der anstrengenden Strecke schon Tribut zollen und kotzten sich erst einmal aus. Wir selbst sind die Abstiege betont gelenkschonend gelaufen und haben bei den Anstiegen nichts riskiert angesichts unseres bevorstehenden 100km-Laufes zwei Wochen später in Leipzig. Zur Erholung durften wir einige Kilometer auf schönen Radwegen im Tal laufen, bevor es wieder über die Bergpfade ging, wo es nun wirklich zunehmend schlammig wurde.

Im Ziel angekommen gab es bei strömendem Regen heißen Zitronentee, Äpfel, Kekse, Wasser usw. Nicht einfach war es, mit den nassen und kalten Händen sich des Chips wieder zu entledigen, um die 5 Euro Pfand und einen Bon für die Pasta-Party zu bekommen.

Nach ca. 2 Stunden hatten wir unser Ziel erreicht, nutzten die verbleibende Zeit bis zur Pasta-Party für eine ausgiebige heiße Dusche und rundeten mit einem guten Essen, das in Qualität und Quantität alle unseren bisherigen Erfahrungen bei Stadtmarathons übertraf, ab.

Bleibt abschließend noch anzumerken, dass bei den Männern Platz eins und zwei von Kenianern belegt wurden, bei den Frauen Platz eins von einer Italienerin, Platz zwei von einer Ukrainerin. Für uns war es ein idealer Höhentrainingslauf, der sich in jeder Hinsicht gelohnt hatte.