

Drei Zinnen Alpine Run – 12.09.2020



Nachdem uns dieser Lauf – und natürlich die anschließende Wanderwoche in den Sextener Dolomiten - in den letzten Jahren so gut gefallen hatte, war der Entschluss schnell gefällt, auch in diesem Jahr wieder teilnehmen zu wollen. Hotel und Startplatz wurden bereits im Januar gebucht ... und dann mußten wir endlose Monate warten und hoffen. Schließlich wußte man fast bis zuletzt nicht, ob der Lauf tatsächlich stattfinden darf, und ob wir als Touristen willkommen sind.

Glücklicherweise ist es den Organisatoren gelungen, ein gutes Hygienekonzept vorzulegen. Der Lauf wurde genehmigt und es hat perfekt funktioniert. Wir hörten im Zielbereich einige Stimmen, die wie wir der Meinung waren, dass insbesondere der Start in diesem Jahr viel lockerer ablief. Das Teilnehmerlimit wurde von den sonst üblichen 1.000 auf diesmal 800 Läufer*innen reduziert (wobei letztendlich nur 580 am Start waren). Der Massenstart wurde in 50er-Blocks im 3-Minuten-Rhythmus entzerrt und die kraftraubende Ortsrunde zu Beginn entfiel, wodurch sich die Streckenlänge von 17,5 auf 15,2 km verkürzte. Der wirklich schöne Hauptteil der Strecke, mit den 1.333 Höhenmetern, blieb aber komplett erhalten.



Die Organisation lief perfekt! Anke und ich sind auf die Sekunde pünktlich um 9:21 Uhr gestartet, schon nach ca. 100 Metern waren die Mitläufer weit genug entfernt, und wir durften die Masken wieder abnehmen. Nachdem Zuschauer (offiziell) verboten waren und bedingt durch die Entzerrung des Starterfeldes, war es den ganzen Lauf über auch auf der Strecke relativ problemlos möglich, halbwegs auf die gebotenen Mindestabstände zu achten. Etwas schwieriger war das eher mit den recht zahlreichen Wanderern, die wir zwangsläufig überholen mußten. Aufgrund der diesjährigen Situation gab es anstatt der sonst üblichen drei Verpflegungsstellen auch nur eine, so dass wir selbst etwas Verpflegung mitnahmen. Die Zielverpflegung wurde bereits mit den Startunterlagen ausgegeben und zusammen mit der Wechselkleidung im Hubschrauber zum Ziel 'raufgeflogen. Schade wegen des entgangenen leckeren Kuchens, hat aber trotzdem funktioniert.

Der Lauf beginnt zunächst relativ flach - auf den ersten ca. 6 Kilometern bis nach der Talschlusshütte im Fischleintal (wunderschöner Flecken Erde, leider als Endpunkt der „Wanderungen“ und E-Bike-Ausfahrten der älteren Semester aber oft ziemlich voll) sind nur etwa 250 Höhenmeter zu bewältigen. Dann beginnt der Berg und aus dem Laufen wird, sofern man nicht zur Elite gehört, ein möglichst zügiges und effektiv-kraftsparendes Gehen. Dabei erstaunt mich immer wieder, wie schnell man auf diese Art im Vergleich zum „normalen“ Wandern doch ist. Muss wohl am fehlenden Wanderrucksack liegen. Jedenfalls geht es nun recht zügig immer höher hinauf und die Felskulisse wird zunehmend beeindruckender.



Kurz nach der Zsigmondy-Hütte

Nach etwa 1,5 Stunden Laufzeit ist dann die Zsigmondy-Hütte (2.224 Meter) und damit die einzige Verpflegungsstelle erreicht. Nachdem es mittlerweile doch schon recht warm geworden war galt es, Flüssigkeit aufzunehmen und ggf. die eigenen Flaschen aufzufüllen. Und natürlich den Rest der Wasserflasche über den Kopf zu gießen, was gibt es Schöneres?

Die nächste Teiletappe, auf der in etwa einer halben Stunde nochmals gut 300 Höhenmeter zu bewältigen waren, führte durch Felsen und über teils steile Rampen hinauf zur Büllelejochhütte (2.528 Meter), wo dann auch der höchste Punkt der Strecke erreicht ist. Leider mußten wir dieses Jahr hier auf die Verpflegung und vor allem auf das, in den vergangenen Jahren sehr willkommene, Cola verzichten.





Kurz nach der Büllelejochehütte beginnt dann der für mich anspruchsvollste Teil der gesamten Strecke – ein teilweise extrem steiler Abstieg aus dem Büllelejoch in das Schotterfeld unter dem Paternkofel. Da bin ich dann jedes Mal echt froh, wenn ich heil unten angekommen bin und wieder flach laufen darf. Dass auch der Weg hier durch ein schwindelerregendes Schotterfeld führt – geschenkt!



Nach der Querung des Schotterfeldes kommt dann „nur“ noch ein echt fieser letzter Kilometer mit einer Zielgeraden, die uns mit ihren ca. 50 Höhenmetern nochmals die letzten Kräfte mobilisieren lässt. Aber dann ist es geschafft!



W60, Platz 2. Liebhart Anke, 1959, D-Großaitingen, LG Wehringen 2:42.50,4

M50, Platz 38. Bücher Hans, 1967 D-Bobingen LG Wehringen 2:35.45,7

Im Jahr 2019 war dieser Lauf erstmals Teil des internationalen Berglauf-Weltcups mit einer ganz tollen Siegerehrung (Nationalhymnen etc.). Das war für uns besonders toll, weil auch Anke als Drittplatzierte ihrer Altersklasse zu den Geehrten gehörte. Von daher hätten wir natürlich auch gerne den diesjährigen zweiten Platz (von 7 !!!) gebührend gefeiert. Leider mußte die Siegerehrung aber aus den allseits bekannten Gründen entfallen. Schade, wir haben aber trotzdem im kleinen Kreis gefeiert.

Wir können dem Veranstalter nur nochmal ein ganz großes Lob aussprechen und wünschen ihm, dass er nächstes Jahr wieder ein Rennen mit größerer Besetzung durchführen kann. Wobei aber zu wünschen wäre, die eine oder andere (unfreiwillige) Änderung beizubehalten.

Hans Bücher