



TEXT: DIETER ULBRICHT | FOTOS: DIETER ULBRICHT UND DIGITAL-FOToclub SARNTAL

SÜDTIROL – ULTRA

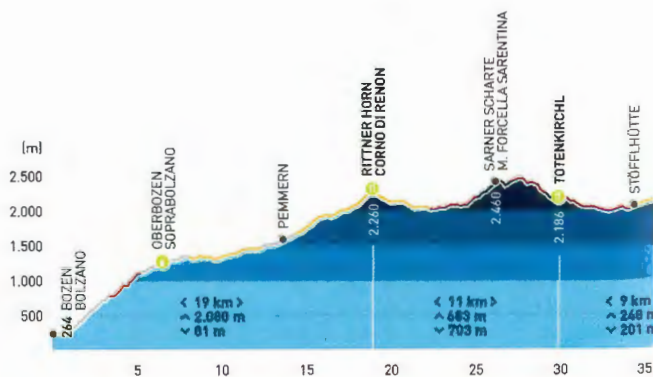
Der Berglauf „Südtirol Ultra Skyrace“ über die Sarnen Hufeisenrunde gilt mit seinen 121 km und 7554 Hm als eine der anspruchsvollsten alpinen Ultra-Laufveranstaltungen überhaupt. Vor drei Jahren bei seinem ersten Versuch hatte Dieter Ulbricht nach Dreiviertel der Strecke aufgeben müssen. Im Sommer 2017 startete er einen neuen Versuch – und diesmal sollte es klappen ...

Frühstücksgespräch inmitten von Weinbergen mit Blick auf Bozen: „Warum machst du das? Genügt es dir nicht, morgens los zu laufen und vor Einbruch der Dunkelheit im Ziel zu sein?“ Damit spricht Tine auf den Zugspitz-Ultra vor wenigen Wochen an und kritisiert gleichzeitig das, was heute Abend um 20 Uhr erfolgen soll: Mein Start zum Südtirol Ultra-Skyrace!

Obwohl mitten im Herzen Südtirols gelegen, blieb die Sarnen Hufeisenrunde als einwöchige Mehrtageswanderung vielen bislang verborgen. Die Wanderer bewegen sich eher auf dem Meraner Höhenweg oder in den Dolomiten. Grund dafür ist womöglich auch die geringe Flexibilität, welche Unterkünfte und Hütten zur Einteilung der 7 Etappen bieten. Und genau diese 7 Etappen gilt es für uns Teilnehmer zu bewältigen, ohne Stopp, in einem Rutsch! Wer das Ziel erreicht, hat 121 km und 7554 Höhenmeter hinter sich gebracht. Die Schnellsten schaffen das in rund 18 Stunden, die Letzten werden bis zu 40 Stunden benötigen, durch zwei Nächte hindurch.

Ich selbst bin zum zweiten Mal am Start; 2014 versuchte ich mich schon einmal an der vielleicht anspruchsvollsten Trailstrecke Europas, musste jedoch nach 95 km entkräftet aufgeben, obwohl zu diesem Zeitpunkt die Schwierigkeiten alle hinter mir lagen. Was

war passiert? Ich war gut ins Rennen gestartet, vielleicht etwas zu schnell und musste ab Kilometer 40 heftig dafür büßen. Magenprobleme machten mir zu schaffen und hinderten mich an den Verpflegungsstationen an einer ausreichenden Nahrungsaufnahme. So quälte ich mich 55 km von einem Hungerast zum nächsten. 55 km, das entspricht im Rückblick unglaublich erscheinenden 17 Stunden Kampf mit den Bergen, dem Körper und vor allem der Moral. Letztere war damals 25 km vor dem Ziel endgültig gebrochen, die Vorstellung, sich noch weiter zu quälen, unerträglich. Ich erlebte meinen ersten DNF (did not finish), wie es der Wettkampfsport bezeichnet.



Doch zurück zur Ausgangsfrage. Was antwortet der Kletterer auf die Frage, weshalb es noch ein Schwierigkeitsgrad mehr sein muss, der Bergsteiger, weshalb der Dreitausender nicht genügt? Niemand, der nicht selbst von der Faszination angesteckt ist, wird die Antwort verstehen können. Ginge es um Erfolg und Ruhm, wäre alles nachvollziehbar, doch mein Sport schafft es nur sporadisch in die Schlagzeilen – dann sind es eher negative). Meine Motivation kommt von innen und bleibt in mir, nur selten teile ich sie mit der Öffentlichkeit.

»Ginge es um Erfolg und Ruhm, wäre alles nachvollziehbar, doch mein Sport schafft es nur sporadisch in die Schlagzeilen «

Abgesehen davon, dass Tines Frage an diesem Morgen unbeantwortet bleibt, war sie auch nicht unbedingt geeignet, meine Zuversicht aufzubessern. Diese leidet, nur wenige Stunden vor dem Start erbärmlich. Werde ich es schaffen, ins Ziel zu kommen? Was taugen meine Analysen des Scheiterns 2014 und habe ich die richtigen Schlüsse daraus gezogen? Damals hatte ich vorab zwar deutlich mehr Trainingskilometer in den Beinen, Rennkilometer jedoch auf eher kurzen und hügeligen Strecken. Dieses Jahr habe ich versucht, mich alpiner vorzubereiten, schwierige Rennen bestritten und mit einem Kurzurlaub in der Woche vor dem Rennen schon mal zu akklimatisieren. Und ich will langsam starten, immer auf meinen Körper hören und keinesfalls übermütig werden. Denn das kann auf der Strecke schnell fatal enden! Und die sieht so aus: Knapp 20 Kilometer nach dem Start im Zentrum von Bozen wird das Rittner Horn erreicht und davor bereits die 2000 Meter Höhenlinie überschritten. Gipfelsicht ist zu dem Zeitpunkt nicht mehr zu erwarten. Es wird stockdunkel sein, der Blick für viele Stunden nur noch auf den Kegel der Stirnlampen beschränkt. Die Sarnner Scharte, das Latzfonsner Kreuz und die Flaggerschartenhütte stellen topographisch zwar erst mal wenig Ansprüche, doch das stete Auf und Ab, zudem die Orientierung in der Nacht, fordern genug. Bis zum Penser Joch brauchen die Cracks keine 8 Stunden, erreichen den nördlichsten Punkt der Runde also noch mitten in der Nacht, unvorstellbar, wenn man weiß, wie viele Kilometer fast ausschließlich über verblocktes Gelände führen, schon bei Tageslicht eine echte Strapaze.

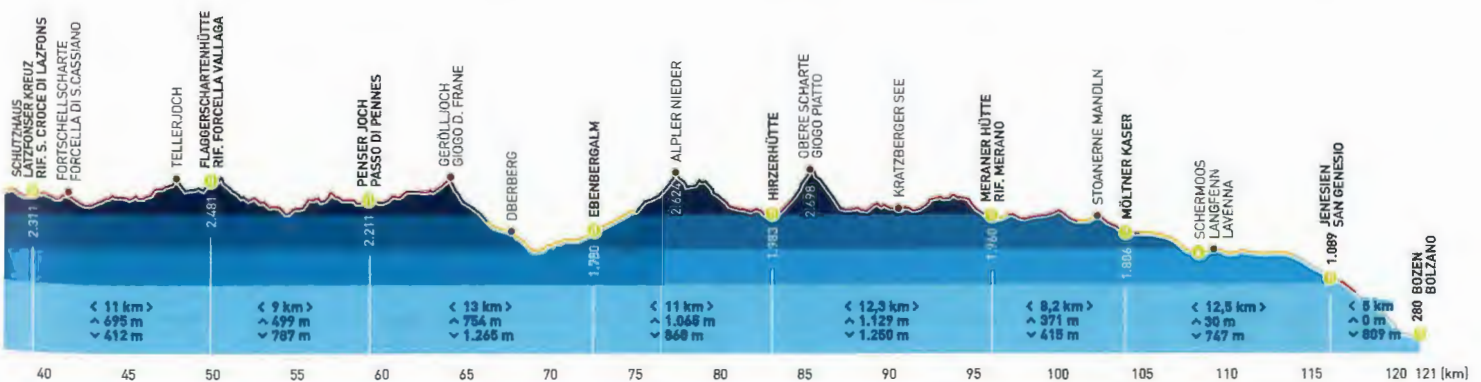
Doch dann fängt das Rennen erst an. Das Gerölljoch fordert bergsteigerische Qualitäten, ggf. ist mit Schnee auf der Strecke



◀ Mystische Morgenstimmung nach durchgelaufener Nacht ▶ Der Autor (r.) nach gut 75 km am Alpler Nieder ▼ Das Streckenprofil spricht für sich: 121 km, 7554 Hm

zu rechnen. Danach wartet der einzige lange Downhill auf die Läufer. Rund 1000 Meter geht es auf 5 km hinunter, kein wirkliches Vergnügen, sondern Knochenarbeit. Und erst dann beginnen die Hauptschwierigkeiten. Der Übergang Alpler Nieder und kurz danach die Scharte des Hirzers bringen einen nicht nur auf fast 2700 Meter, darüber hinaus stellen die beiden Berge die Hauptschwierigkeiten des Rennens dar. Da gilt es schon mal, mit der Hand anzupacken und sich über die Felsen nach Oben zu ziehen. 2014 zerbrach mir am Übergang ein Stock und damit wohl auch die Moral zum Durchhalten. Hat man den Hirzer überschritten, ist das Rennen eigentlich gelaufen. Trügerisch, denn noch immer stehen 35 alpine Laufkilometer an, ein knapper Marathon. 500 Höhenmeter bergauf, im Grunde nicht der Rede wert, doch auch 2500 Meter bergab, da glühen die bereits gequälten Waden und Oberschenkel. Denn während der Wanderer auf der Meraner Hütte entspannen kann und seine Hufeisenrunde beendet, geht das Rennen weiter, zuerst sanft über die „Stoanernen Mandln“, zuletzt garstig steil bergab dem Ziel in Bozen entgegen. Die meisten erreichen dies mitten in der Nacht; kein Zuschauer, keine finale Anfeuerung, alleine mit sich und den vielfältigen Schmerzen in allen Gliedern.

Vor dem Rennen sind Ausrüstungskontrolle und Briefing Pflichttermine. Alleine das Briefing dauert fast eine Stunde. Neben





↑ Kurz nach dem Start in den Weinbergen oberhalb Bozen ← Dieter nahe der Hirzerhütte ↑ Der Kratzberger See läutet das letzte Streckenviertel ein, auf dem es vor allem viele Höhenmeter bergab geht

den bekannten Themen wie Streckenmarkierung wird uns auch eingepflegt, was mit „Code red“ gemeint ist. Der wird ausgegeben, sollte das Rennen abgebrochen werden. Dass ist alles andere als abwegig, so die Erfahrungen der vergangenen Jahre. Vor allem der Abschnitt um den Hirzer herum gilt als extrem unwitterge-fährdet. Auch dieses Wochenende sind für den Samstagabend schwere Gewitter angekündigt und das mittlerweile erfahrene Team um OK-Chef Josef Mair sorgt sich nicht umsonst. Deshalb werden uns Verhaltensregeln und möglichen Notfallmaßnahmen gewissenhaft eingeschärft. Aus meiner langjährigen Erfahrung heraus nehme ich die Warnungen durchaus ernst, packe neben der Pflichtausrüstung, die eine wasserdichte Jacke, warme Kleidung, Verbandszeug und eine Stirnlampe nebst Ersatzbatterien fordert, zusätzlich eine wasserdichte Hose, Notfall-Poncho und kleine, sich selbst erwärmende Kissen in meinen Laufrucksack. Die kleine Notfallstirnlampe mag manchem als Luxus erscheinen, doch Lampen können einen Defekt erleiden und selbst ein Batterie-wechsel, womöglich in Sturm und vollständiger Dunkelheit, ist bei hinzukommender Erschöpfung eine echte Herausforderung. Da ist meine Devise klar: Lieber zu viel dabei als zu wenig! Und trotzdem wirkt mein Rucksack winzig, ein wahres Raumwunder.

Endlich ist es soweit. Mit dem Auftauchen des Vorjahressiegers und diesjährigen Favoriten im Startkanal auf dem Waltherplatz mitten in Bozen erreicht die Spannung vor dem Start ihren Höhepunkt. Daniel Jung ist Weltklasse, obwohl erst Anfang 20. Doch seine Bilanz im vergangenen Jahr spricht Bände: 8 Starts, dabei 6 Siege allein auf Ultratrails, und das bei gut besetzten Rennen. Herausgefordert wird er in diesem Jahr von Philipp Reiter, dem wohl bekanntesten deutschen Trailläufer.

Sekunden später geht es los! Drei - vier Ecken durch die winkligen Gassen der Stadt, ein Abzweig und das euphorisch losbrausende Läuferfeld wird jäh gebremst durch den langen, steilen Aufstieg unterhalb der Rittnerbahn. Ich gehe von nun an meinen eigenen Rhythmus, immer bedacht, mich nicht zu überansprechen, regelmäßig zu trinken und an den Verpflegungsstellen reichlich zu essen, meist Suppe mit Kartoffeln oder Nudeln, Obst Gurke, Salziges. Auf Cola verzichte ich diesmal fast ganz.

»Bis zur Zerreißprobe werden unsere Oberschenkel beim Downhill gequält, ehe sie der Ziehweg zur Verpflegungsstelle erlöst.«

Bald wird es dunkel, die Sicht und damit auch Konzentration reduziert sich auf den kurzen Streckenabschnitt, den die Stirnlampe ausleuchtet. Reflektierende, aufgesprühte Punkte und Fähnchen weisen den Weg, im Zweifelsfall hilft der Blick aufs GPS-Gerät. Trotzdem erfordert gerade das Laufen im Dunklen die volle Konzentration, denn der Blick muss praktisch ständig vom nächsten Schritt zur Route voraus und wieder zurück pendeln. So verbringe ich die Nacht alleine mit mir, immer in 5-km-Abschnitten denkend, die durch kleine Schilder markiert sind und für die ich über lange Zeit jeweils eine Stunde einkalkuliere. Anfangs bin ich schneller, später zehre ich vom Polster.

Beim Verpflegungsstopp an der Flaggerschartenhütte erlebe ich dann den Sonnenaufgang, erst leuchtet die bereits arg mitgenommene italienische Flagge, kurz darauf bricht sich das Licht am Grat. Ein wenig Zeit für den Genuss bleibt, dann muss ich weiter.

Später am Penserjoch. In den Körper hinein hören. Hier hatte ich vor drei Jahren bereits arge Probleme, heute fühle ich mich fit, esse genussvoll Nudeln und freue mich auf die Flasche Haferschleim, die ich mir für die kommenden Zwischenstopps als bekömmliche Nahrung in den Rucksack stecke. Mittlerweile bilde ich mit Christian ein Team. Er überholte mich vor Stunden, jetzt kämpft er mit einem Tief und vertraut meiner Erfahrung, ein solches Rennen ins Ziel zu bringen, sagt er. Gemeinsam erobern wir das Gerölljoch, klatschen uns auf dem Grat ab, bevor wir weiterlaufen. In kurzen Abschnitten denken und „Etappensiege feiern“ ist das Mittel der Wahl, wenn man mit Problemen kämpft. Doch bis zur Zerreißprobe werden unsere Oberschenkel beim folgenden Downhill gequält, ehe sie der lange Ziehweg zur Verpflegungsstelle Ebenbergalm erläßt. Dafür strapaziert der die Nerven. Nie kommt eine Verpflegung so früh wie man sie sich erhofft.

Kaum zu glauben, dass wir irgendwann auch auf dem Alpler Nieder stehen, der Übergang sieht von unten nahezu unüberwindbar aus. Nicht ganz ohne ist dann auch die Passage bis zum Grünangerjoch, doch dafür ist der Rest bis zur Hirzerhütte wieder ein Genuss. Trailflow! Ausruhen, Kraft schöpfen, nicht allein für die 700 Höhenmeter über die Scharte des Hirzers, sondern vor allem für das ewig lange Stück danach am Kratzberger See vorbei bis zur Meraner Hütte, der längste Abschnitt ohne Verpflegung. Mit Erfolg, denn die Scharte packen wir in rekordverdächtigen 66

Minuten. Das büße ich dann allerdings auf dem Weg hinunter, erst ein außerplanmäßiger Halt und ein alkoholfreies Bier auf der Kesselbergalm bringen mich wieder in Schwung. Jetzt bin ich mir auch sicher, dass ich finishen werde.

Diese Sicherheit schwindet allerdings, als uns eine Unwetterwarnung rund um den Hirzer erreicht. Noch bin ich nicht über die ausgesetzten Höhen hinweg, erst der Möltner Kaser verspricht einigermaßen Sicherheit. Also beschließe ich, sicherheitshalber auf die Tube zu drücken. Was mir auch gelingt, bis ungefähr 10 km vor dem Ziel mein Magen rebelliert. Er wehrt sich gegen die dringend benötigte Flüssigkeit. Also heißt es von jetzt an Durchbeißen, gegen die leichte Übelkeit, gegen die steigende Körpertemperatur, gegen den fürchterlich steilen Abstieg hinunter nach Bozen und gegen die Saunatemperaturen, mit der mich der Bozener Kessel selbst jetzt noch – es ist längst schon wieder dunkel – erwartet.

Der Zieleinlauf fällt deshalb entsprechend wenig euphorisch aus, doch zwei Eisbeutel und ein paar Minuten Ruhe bringen alles wieder ins Lot. Langsam weicht die Erschöpfung der Freude, die beeindruckenden Bilder des vergangenen Tages rücken wieder in den Vordergrund. 86 von 200 Startern erreichen das Ziel nicht, Sieger wird wie erwartet Daniel Jung in 18:33 Std., schnellste Frau ist Maria Kemenater in 21:58 Std.; ich selbst brauche 27:37 Std. und werde damit Vierzigster. «



BERGWERKER STORE STUTTGART
SILBERBURGSTRASSE 163
70178 STUTTGART

24H ONLINE EINKAUFEN UNTER:
WWW.BERGWERKER.DE

10% FÜR DAV-MITGLIEDER*
 *auf nichtreduzierte Ware



SKITOURN
FREERIDE
SPLITBOARDEN
TELEMARK