

1. Alpin Marathon Oberstaufen am 12. Juli 2003
„Mit der 60 zum 70.“ (Mein 70. Marathon) – Ein Laufbericht von Sebastian Roth

Die Anfahrt erfolgte aus östlicher Richtung über die Romantische Straße, vorbei an Steingaden/Wies (Wieskirche) und Pfronten bis zur Deutschen Alpenstraße nach Füssen (Königsschlösser Hohenschwangau und Neuschwanstein) und Immenstadt nach Bad Oberstaufen, einem malerischen Ort im grünen Herzen des Allgäus. Die Unterkunft befand sich in Oberstaufen-Kalzhofen, eine Pension mit sehr gutem Service und nur 200 Meter vom Start entfernt.

Die Startunterlagen konnten am Vortag des Laufes abgeholt werden. Dank der zahlreichen Sponsoren des Laufes, erwartete die bis zum 20.06. angemeldeten Teilnehmer ein attraktives und umfangreiches Startset, so eine Berg- und Talfahrt mit der Hochgratbahn, eine Bergfahrt mit der Hündlebahn (incl. Rodelfahrt auf der Hündle-Sommerrodelbahn sowie eine Tageskarte für das Erlebnisbad Aquaria (Gesamtwert des Startsets: 38,-- €!).



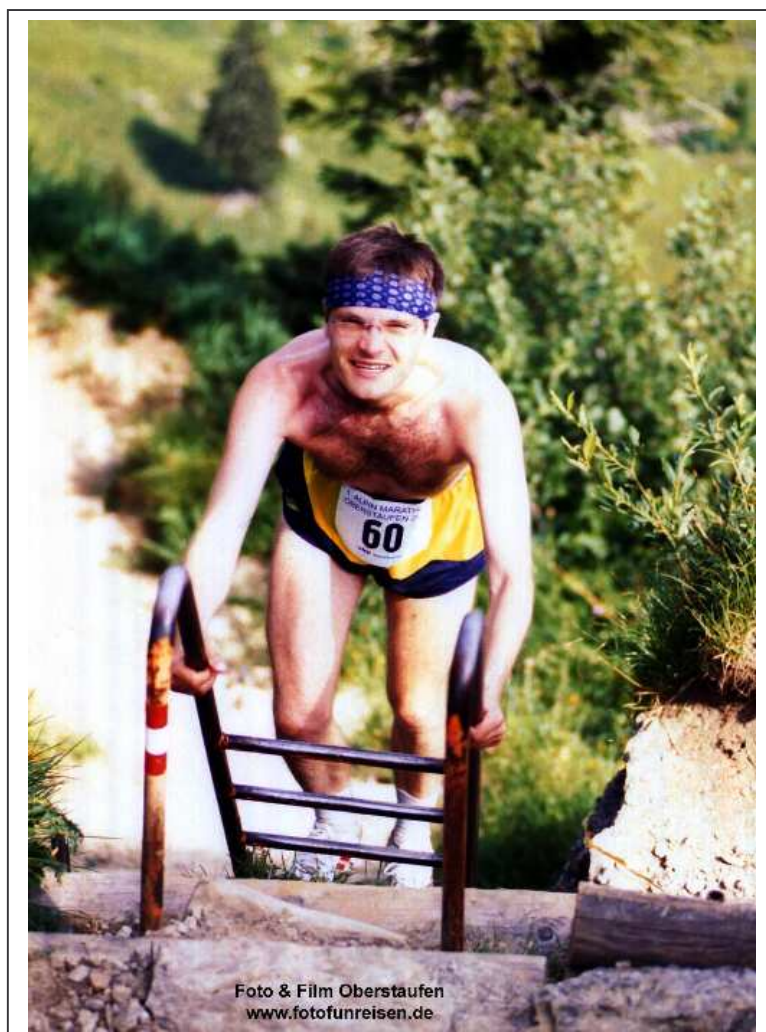
Diese Berglandschaft empfing die Teilnehmer am nächsten Tag.

Nachweis der Bilder:

Foto & Film,
Oberstaufen

Bereits während der Abholung der Startunterlagen wurde deutlich, dass sich das Team um Organisationsleiter Friedhelm Donde mit Freundlichkeit und Umsicht um jeden einzelnen Teilnehmer kümmerte.

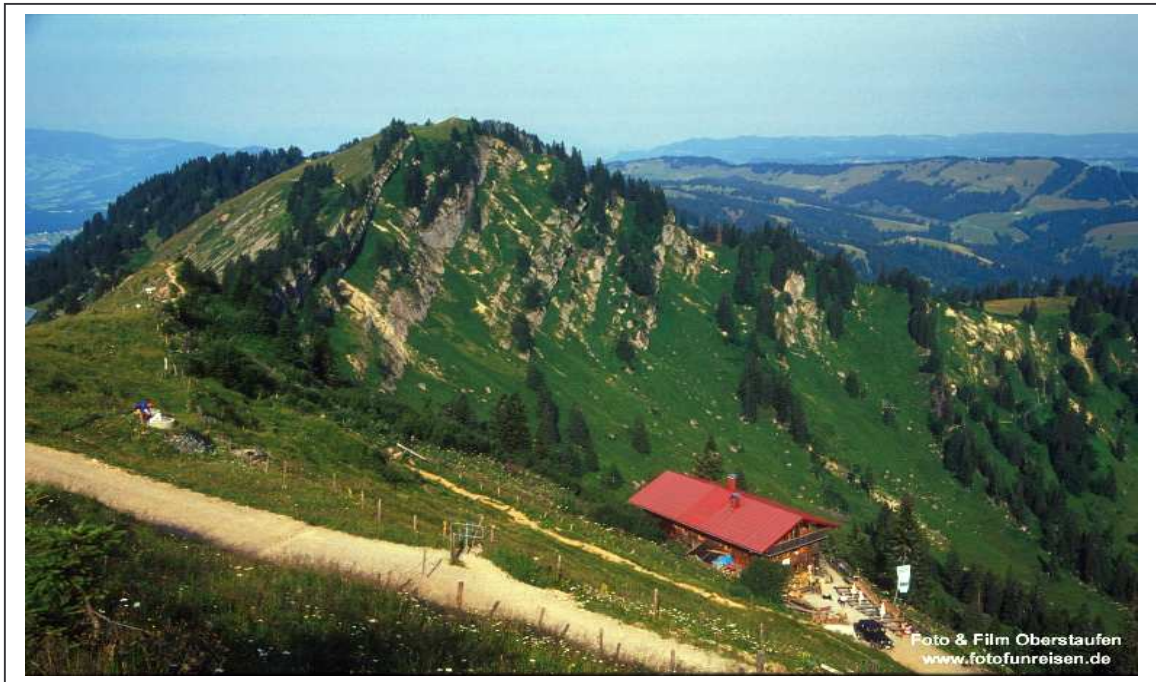
Der Start des Laufes, welcher vom TSV Oberstaufen e.V. Marathon organisiert wurde, erfolgte um 08.00 Uhr an der Sportanlage Kalzhofen bei 16 °C. Diese Temperatur stieg während des Laufes auf bis zu 30 °C. Nach einer Runde im Stadion ging es durch Bad Oberstaufen und danach erfolgte gleich der erste Anstieg von 200 HM bis Kapg, wo bereits 5,4 Km Strecke bewältigt waren. Anschließend waren über 300 HM Abstieg bis zum Ort Weissach bis Km 9,2 zu verzeichnen. Danach ging es bis zum Ort Steibis wieder 200 HM bergauf. Steibis ist ein Ort, der auch auf dem Rückweg zu passieren war. In Steibis gibt es eine sehr schöne zentral gelegene Käserei mit Verkaufsladen. Der Raum für die Käseherstellung ist dort durch eine Glasscheibe vom Verkaufsraum getrennt zu sehen. Nach Steibis, welches auf 861 M.ü.NN liegt, sind bis zum Imberghaus bei KM 14,25 weitere 350 Meter Anstieg bis auf 1.218 HM zu belaufen. Bis zu diesem Punkt stellt der Lauf keine größeren Anforderungen an gut ausdauertrainierte Läufer.



Nach dem Imberghaus geht es nochmals bergab, bis auf dem Weg zur Falkenhütte, welche bei 19,55 KM erreicht wird und auf 1.439 HM liegt, das erste härtere Berglaufstück wartet. Die Falkenhütte bietet sich für eine erste kurze Rast an, um neue Kräfte für den Anstieg über den Seelekopf bis zur Hochgratbergstation zu sammeln. Diese Strecke, von Seelekopf bis Hochgrat, ist meines Erachtens die schwierigste Passage des gesamten Laufes.

Es handelt sich um ein ca. 3 Kilometer langes Teilstück, auf dem es über einen Klettersteig in sehr differenziertes Gelände geht und in der sich das Schrittempo der unterschiedlichen Beschaffenheit des Laufuntergrundes anpassen muss.

Diese Strecke ist stellenweise seilgesichert und an einigen Steilhängen wird der Lauf zu Kletterpartie an felsigen Gelände unter Zuhilfenahme der Hände.



An der Bergstation bei 1.708 HM nochmals eine kurze Unterhaltung mit einem der vielen freundlichen Helfer sowie nutritive Stärkung, so dass es von dort bis zur Talstation auf steil anfallenden Schotterwegen fast 650 HM abwärts geht. Weitere 5 Kilometer führen über Waldpfade wieder bis Steibis, Weissach und, bereits in Oberstaufen, durch den Kurpark in das an diesem Tag vor allem durch die Hitze ersehnte Ziel.

Der Lauf verlangte läuferisches Berglaufkönnen in unterschiedlichem Terrain, so auf differenziert beschaffenen Bergauf- und Bergabpassagen. Insbesondere ist bei einer Teilnahme darauf zu achten, dass der Eliminationspunkt erst nach ca. der Hälfte des Laufes erreicht wird und der Kräftehaushalt dann noch genügend Ressourcen für den Lauf ins Tal mobilisieren muss. Insgesamt ein sehr schöner Lauf mit einer hervorragenden Organisation. Hinzufügung: Es wird mir ein ewig in Erinnerung bleibendes Bild sein: Werner Sonntag, der älteste Teilnehmer, kommt als Vorletzter nach Zielschluss ohne zeitliche Wertung ins Ziel. Er läuft seine letzten 400 Meter des offiziellen Wettkampfes im Stadion. Ein Sportfreund von der Organisation des Laufes schickt die vielen anwesenden Kinder in Richtung von Werner. Danach beleiten ihn die Kinder bis ins Ziel, die Hand von Werner haltend. Alle noch anwesenden Sportler applaudieren ihm (und damit auch seinem Lebenswerk). Für solche Augenblicke bin ich dankbar! **Danke dem Veranstaltungsteam!**

Ergebnisse: 1. Platz Männer: Helmut Schiessl, Buchenberg, 3:14:51 h
1. Platz Frauen: Ulrike Steeger, Troisdorf, 4:18:30 h