

7. Drei Zinnen Alpin Marathon

Was passiert wenn ein Triathlet im Internet eine Unterkunft für seinen Urlaub sucht. Richtig, irgendwie fallen ihm auch die Wettkämpfe in dieser Umgebung sofort auf. So auch mir der Sextener Drei Zinnen Marathon in



den Dolomiten. 21km bergauf, kein Problem, bin doch topfit ! Außerdem kann ich doch am Rodelberg im Ostpark prima trainieren. Also beschränkt sich mein Training auf einen Hügellauf mit Simone und Kirsten im Hofheimer Wald und mit Stefan renne ich den Rodelberg 3x rauf und runter. Das muss reichen !

Am So. dem 12.09. stehe ich dann mit ca. 850 anderen Startern beim 7. Drei Zinnen Alpin Marathon am Start. Vor uns liegen mit 12km und 1100 Höhenmeter eine Sprintstrecke oder mit 21km und 1500 Hm die normale Strecke. Ich schaue mich um und habe das Gefühl das jeder meiner Mitstreiter sich locker in einer Straßenlaterne hätte umziehen können und komme mir das erste mal in meinem Leben bullig vor. Ich bilde mir sogar ein, daß Meckern von Gamsen zu vernehmen. Irgendwie kommen mir jetzt Zweifel, ob meine Trainingsvorbereitungen ausreichend waren.



Startschuß um Punkt 10Uhr, es geht los. Die ersten 7km gehen gut, der Weg verläuft erst mal auf Asphalt und führt über Moos in das Fischleintal auf einen breiten Forstweg. Über mir fliegt der Hubschrauber der meinen Rucksack mit Wechselklamotten auf den Gipfel bringen soll. Ab km 8 ist der Spaß auf einmal vorbei, es geht nun richtig bergauf. Mein Laufstil



verändert sich, aber ich laufe (noch) ! Km 9 um mich herum läuft niemand mehr, ich auch nicht. Jetzt verläuft der Weg auf einem schmalen Wanderpfad serpentinenartig Richtung Zsigmondyhütte (km 12/2224hm). Schau bei km 10 auf die Uhr, noch einen 6er Schnitt ! Die Zsigmondyhütte ist auch gleichzeitig

Verpflegungspunkt, hastig stecke ich mir ein Bananenstück in den Mund und kipp mir einen Becher Tee in den Schlund. Ich wandere weiter, so schnell es meine Beine zulassen. An Laufen denke ich schon lange nicht mehr. Wir steuern die Büllelejochhütte die mit 2575hm den höchsten Punkt des Rennens darstellt an. Leider verdichtet sich hier oben der Nebel immer mehr und ich bekomme nicht viel von der grandiosen Landschaft um mich herum mit. O.K. Schmudi, es mag auch an meinem Tunnelblick gelegen haben.

Von der Büllelejochhütte geht es nun wieder ca. 300hm bergab, mehrfach stolpere ich und muss mich entscheiden zwischen „noch schneller laufen“ oder „fallen“. Ich laufe schneller und km 15,16,17 fliegen an mir vorbei, trotzdem ist mein Schnitt nun schon auf gut 7 min angewachsen. Jetzt werden die letzten km/hm in Angriff



genommen, es geht Richtung Ziel auf die Drei Zinnen Hütte (2405m). In der Ausschreibung heißt es „Am Paternsattel 2 Kilometer vor dem Ziel erheben sich die imposanten Drei Zinnen direkt vor dem Läufer. Motiviert von diesem Bergpanorama läuft jeder mühelos ins Ziel bei der Drei Zinnen Hütte.“ Es muss am Nebel gelegen haben, dass ich die Motivation nicht spüren konnte. Glücklicherweise erreiche ich nach gut 2:37h erschöpft das Ziel.



Die Tschechin Anna Pichrtova (Marathon Olympia Teilnehmerin von Athen) benötigt als schnellste Frau 1:57h ! vor der Italienerin Antonella Confortola. Der Neuseeländer Berglaufweltmeister

Jonathan Wyatt (ebenfalls in Athen dabei) gewinnt das Ding in 1:40h vor dem Briten John Brown.

Wer jetzt denkt daß es das war, weit gefehlt. Trockene Sachen anziehen, (superleckeren) Kuchen essen und sich auf den Abstieg machen. Der ist aber, Gott sei Dank, kürzer und man darf für die letzten 6 km den Shuttle Bus beanspruchen.

Alles in allem ein super Erlebnis in toller Umgebung und bestens organisiert.

