

Wir sitzen im Flugzeug und ich habe Zeit, um den langen Lauf Revue passieren zu lassen.

Nach ein paar sehr erholsamen Tagen in Innsbruck mit herrlichem Wetter machte ich mich am Donnerstag Nachmittag mit dem Zug auf den Weg nach München. Eva holte mich ab und so kam ich sogar noch in den Genuss einer kleinen Stadtrundfahrt. In Kürze erklärte sie mir die Highlights ihrer Heimatstadt bevor wir in der Leopoldstraße, unserer Unterkunft für die eine Nacht ankamen. Es handelte sich um ein Haus der Studentenverbindung, wo Bernd Mitglied ist und wir somit übernachten konnten. Wie immer gab es ein freudiges Begrüßen vieler bekannter Gesichter.

Am Abend gab es ein kurzes Briefing durch Bernd, Nudeln und Getränke und ein paar schöne Gespräche bevor sich jeder auf sein Nachtlager zurückzog. Die Nacht war kurz, ab 5 Uhr saßen wir schon wieder beisammen beim Frühstück. Dann machten wir uns auf den etwa 1 km langen Weg zum Siegestor, hier war der Start. Fotos wurden gemacht und sehr sehr pünktlich um 7 Uhr schickte uns Bernd auf unseren weiten Weg nach Innsbruck. Ich hatte mich entschieden, völlig ohne Garmin zu laufen, nur nach der Uhrzeit und mit dem Streckenplan.

Zunächst schloss ich mich Grit an, etwa für die ersten 15 km liefen wir zusammen. Es ging durch München – den englischen Garten und vorbei am Tierpark. Das Wetter war optimal, noch frisch aber man merkte schon, dass es ein schöner Tag werden würde. Hier begleitete uns Lutz mit dem Rad und machte Fotos.

In Grünwald kamen wir an eine große Brücke und obwohl ich dieses Stück noch vom Isarlauf kannte liefen auch wir erstmal verkehrt über die Brücke, merkten aber schnell, dass dies nicht richtig war. Also wieder zurück und bald fanden wir die richtige Stelle, es ging auf das erste Trailstück. Jetzt kamen mir wieder Erinnerungen an den Isarlauf. Zunächst ging es eine Treppe hinab und dann an der Isar entlang über Stock und Stein. Ein sehr schönes Stück. Ich liess die anderen ziehen, genoss den schönen Wald und machte Fotos. Bei der ersten Verpflegung war ich ziemlich weit hinten im Feld, nur Heike und Ruth kamen noch. Das störte mich aber überhaupt nicht. Ich nahm mir Zeit für Essen und Trinken, legte meine Jacke ab, denn jetzt wurde es warm und zog weiter. Bei Kilometer 35 etwa gab es eine Überraschung, der Verein des späteren Siegers hatten eine Extraversorgung aufgebaut. Da es warm wurde freute ich mich sehr, hier noch einmal Tee zu bekommen. Ich hatte zwar meinen Rucksack dabei aber das konnte ich ja noch sparen.

Einwurf: grad sagt der Pilot, in Berlin wären nur 5 Grad und es wär wolzig. Bäh.

Weiter ging es, immer an der schönen Isar entlang, immer mit der Erinnerung an den Isarlauf. Ich liebe diesen Fluss und seine Landschaft. Ich habe bislang wenig schöneres gesehen. Versorgung Nummer 2, bei etwa 54 km. Hier stand ein Freund von Bernd mit seinem Auto allein im Dorf, also nur kurz was knabbern, trinken und weiter geht's. Bald war Bad Tölz erreicht. Ein Ort, der Idylle pur verheisst. Hier nahm ich mir auch Zeit für Fotos, es war inzwischen auch sehr warm. Viele Spaziergänger waren hier unterwegs, schauten uns auch verwundert an. Nach Bad Tölz ging es wieder durch die Natur, auch waren ein paar Höhenmeter zu überwinden. Dann kamen wir an den Sylvensteinspeicher. Hier war wieder Fotozeit, der Blick hinab auf den Fluss ist sensationell. Ich war richtig gerührt davon, was sich meinen Augen hier bot. Dann ging es hinab und hier stand Uli mit seinem guten Versorgungsangebot, es ging auf den Abend zu und ich ließ mir eine Brühе und ein Stück Brot schmecken. Dann kam ein Stück an der Straße, was etwas weniger schön war, denn die Autos brausten doch schnell vorbei und man musste hier auf der Straße laufen. Endlich kam die Kaiserwacht und damit ging es wieder in den Wald. Auf und ab. Dann wieder auf einen

Radweg straßenbegleitend. Ebenfalls aufwärts, aber moderat. Und plötzlich kam ich an eine Straße, die es zu überqueren galt und hier stand es: ÖSTERREICH.

Noch ein kurzes Stück an der Straße und dann bog der Weg in Achenwald direkt in den Wald zur höchsten Stelle ein. Es wurde dämmerig und kalt, denn hier oben lag noch Schnee. Ich wanderte zügig bergauf und vorsichtig rollte ich dann bergab aber ich bekam eine leichte Panik, denn ich hatte meine Lampe noch nicht, auch hatte ich noch kurze Hosen an und keine Mütze. Das lag erst bei Kilometer 105. Als ich den Ortseingang Achenkirch endlich erreicht war es schon völlig dunkel aber glücklicherweise gab es hier Straßenbeleuchtung. Leider habe ich mich in dem Ort dann komplett verlaufen. Eigentlich sollten es vom Ortseingang (km 99) bis zur großen Versorgung etwa 6 km sein. Ich lief durch den Ort und sah irgendwann im Dunkeln die Markierung nicht mehr. Und wusste auch nicht wo ich war, die Straße dort ging nicht weiter. Ich setzte mich auf den Boden, weil das die Muskulatur am besten fand und rief Eva an. Die reichte mich an die Wirtin weiter. Ein interessantes Gespräch, denn sie musste ja erst herausfinden, wo ich nun war. Die Hiobsbotschaft kam dann als sie mir sagte, es wären noch 4-5 km zum Wirtshaus. Dabei war ich doch schon mindestens 3-4 gelaufen im Ort. Nun – nützte ja nichts, wenigstens war ich wieder auf dem rechten Weg. Irgendwann kam mir Eva entgegen und gab mir Sicherheit. Als ich dann endlich im Wirtshaus war, war ich doch froh. Aber auch überrascht, wie viele hier noch saßen. Ich entschloss mich zu einer richtigen Pause. Es war etwa halb 21.30. Ich machte mich frisch und zog mich komplett um. Setzte mich, genoss einen heißen Tee und ein paar von den Nudeln aber viel wollte ich nicht essen. Ich hatte mich jetzt richtig warm angezogen und fühlte mich sofort wieder wohl. Auch machte sich Sabine von den Troisdorfern gerade wieder auf den Weg und wir legten die nächsten Kilometer am stockdunklen Achensee gemeinsma zurück. Das war wunderbar. Wir gingen zwar recht viel aber wir kamen doch gut voran und zu zweit war es viel schöner. Ab und an zog es uns ein Stück auseinander aber wir fanden immer wieder zusammen. Dann kam aber der Hammer. Beinahe 5 km steil abwärts nach Jenbach. Und hier kam dann noch eine größere Läufergruppe vorbei, die offenbar alle weniger Probleme mit dem abwärts laufen hatten als ich. Es ging direkt an der Straße lang, ab und zu kam auch ein Auto entgegen, zum Glück nicht oft. Denn das war ein sehr hartes Stück. An Erholung war durch das steile Stück nicht zu denken. Auch Sabine war auf und davon. Als ich aber in Jenbach an der Tankstelle ankam, war sie da und mit ihr ihr Mann und ihre Freundin. Eine Überraschung für sie und auch ein Glücksfall für mich denn nun gab es noch eine Extraversorgung auch für mich. Gemeinsam machten wir uns wieder auf den Weg, von nun an am Inn. Und bald gab es auch für mich eine nächtliche Überraschung. Etwa 35 km vor dem Ziel kam mir ein Rad entgegen und wer war das? Hurra, hurra – mein Liebster. Konnte nicht schlafen – wie er meinte und hatte sich das Rad unserer Nichte geborgt. Ach was war das schön. Gerade vor kurzem hatte ich nämlich Sabine aus den Augen verloren und mich prompt noch einmal verlaufen, musste also umkehren und ein Stück zurück. Das ist immer deprimierend. Aber nun war alles toll. Sein Erscheinen motivierte mich ungemein und ich konnte wieder gut laufen. Sabine lief mal vor, mal mit und mal hinter mir. Dann kam die letzte Versorgung in Wattens. Noch einmal stärken und auf geht es. Ich hatte wieder richtig Tempo drauf, konnte fast durchgehend laufen. Mir kam es so vor als flöge ich dahin, natürlich täuschte das aber prinzipiell war es schon so. Die letzten Kilometer kurz vor Innsbruck, die ziehen sich schon noch, es scheint recht endlos aber ich kannte das Stück ja gut. Jörg fuhr immer ein Stück voraus und gab mir an verabredeten Stellen was zu trinken. Ja – und dann motivierte er mich natürlich und sagte, ich könnte sogar unter 23:30h ankommen. Noch einmal alle Kräfte mobilisiert und nach 23:26h am Goldenen Dachl eingelaufen. Von ziemlich weit hinten liegend auf den 3. Damenplatz vorgelaufen und noch ein paar Herren hinter

mir gelassen. Ich war supertolz darauf. Nicht einfach nur durchgehalten sondern hintenraus sogar zugelegt. Das hab ich so noch nie geschafft. Und Jörg lobte mich auch dafür. Das Gefühl war einfach nur schön.

Ich war ganz erstaunt zu hören, dass Sabine erst eine Stunde nach mir ins Ziel kam. Soviel machte das also aus, wenn man plötzlich nochmal Kraft hat. Ich sollte mir das gut merken.

Im Ziel saß Stefan, der kurz vor mir angekommen war.

Jetzt muss ich kurze Pause machen, wir landen.

Jetzt bin ich zu Hause angekommen, lade noch die Bilder hoch und hoffe, Ihr hattet Spass beim Lesen bis hierher. Als ich in der Wohnung von Jörgs Schwester ankam wartete eine lange heisse Dusche und das Bett. Nach 6 Stunden Schlaf ging es mir aber wieder so weit gut, dass wir uns auf den Weg in die Stadt machen konnten und gemeinsam mit Eva in einem Cafe weitere Erholung verbunden mit Kalorienzufuhr betrieben. Dann kam am Abend eine schöne Abschlussfeier in einem Berggasthof. Eine Siegerehrung für alle, eine für die LG-Nord-Meisterschaft und viel gute Laune.

Der Bericht ist recht lang geraten, war auch mal wieder eine lange Nacht aber weil es so schön war habe ich es mal ausführlicher geschrieben.

Bis ich meine müden Beine zum Streaklauf von heute überreden kann, warte ich noch ein wenig. Aber am Abend werde ich mich für eine Minirunde aufraffen.

Eure Silke