

Tour de Tirol

Laufveranstaltung im Kaisergebirge

Vor zwei Wochen reiste ich mit Heinz und Tanja aus Solothurn ins Tirol. Vorhaben:

Freitag 08.10.2010: 10 km Lauf in Alpach

Samstag 09.10.2010: Kaisermarathon 42 km auf die hohe Salve mit 2000 hm

Sonntag 10.10.2010: Halbmarathon rund um den Walchsee

Der Marathon zählt neu zum nächstjährigen Mountain-Marathon-Cup und alle drei Läufe zusammen ergaben eine Gesamtwertung. Wenn wir schon dahin reisen, dann machen wir auch das volle Programm! Dies war unser Motto an diesem Wochenende. Am Freitagmittag führte uns Richard Umberg (Organisator vom Jungfrau-Marathon) mit der Bahn auf die hohe Salve um den letzten Teil des Bergmarathons zu besichtigen. Die Aussicht auf das Kaisergebirge war gigantisch! Zum Mittagessen wurden wir eingeladen, welches wir aber nicht wirklich geniessen konnten. Steak und Pommes vor einem 10 km Lauf, der abends stattfand, war nicht wirklich die optimale Vorwettkampfverpflegung.

Am späten Nachmittag fuhren wir also in das schönste Blumendorf im Tirol nach Alpach. Um 18 Uhr startete der 10 km Lauf. Vier Runden auf einer coupierten Strecke mussten absolviert werden. Ich versuchte ein konstantes Tempo zu laufen und einen Kompromiss zu finden nicht zu hart ans Limit zu gehen, damit meine Beine am nächsten Tag einen Bergmarathon laufen können. Meine mitgekommene Kollegin Tanja Amiet stellte sich schnell einmal als Favoritin für die Gesamtwertung heraus. Sie wurde an diesem 10 km Lauf dritte und ich vierte. Die Erst- und Zweitplatzierten Damen starteten nicht an der ganzen Tour. Unsere Stimmung blieb auf hohem Niveau, war doch die Chance auf dem Podest zu stehen nach den drei Rennen sehr gross! Aber eben, erst noch arbeiten!

Der Marathon am Samstag startete ähnlich wie beim Jungfrau-Marathon auf 21 km ziemlich flach, nicht gerade meine Stärke im Moment. So lief es bis zur ersten Steigung auch sehr harzig und ich glaubte nicht mehr an eine erfolgreiche Tour. Auf Platz sechs laufend ging ich in die Steigung und siehe da, es lief plötzlich immer besser! Beim ersten Höhepunkt hatte ich bereits wieder drei Frauen eingeholt, nun gings 5 km runter. Ich konnte es gut „rollen“ lassen und überholte viele Männer, fühlte mich wirklich gut. Bei km 38 ging es dann in den berühmten, steilen Schlussanstieg. Ich wusste, glaubte es aber erst in dem Moment, hier ist mein Teil! Tanja lag zu diesem Zeitpunkt an zweiter Stelle, ich kam ihr immer näher. Im steilen Anstieg konnte ich immer noch joggen, was hier nur noch den wenigsten gelang. Obwohl ich mich fast nicht traute Tanja einzuholen, gelang mir dies relativ „locker“. Nun musste ich das Tempo wohl durchziehen, schliesslich nimmt sie mir morgen beim Halbmarathon wieder viel Zeit ab. Ich kam überglücklich 20 min hinter Simona Staicu (Siegerin vom Jungfrau-Marathon) ins Ziel.



© Winfried Stinn

Am Abend war gut essen angesagt, denn am nächsten Tag wird noch viel Energie für den Halbmarathon gebraucht. Rund um den Walchsee wurde am Sonntag-Mittag auf den Halbmarathon gestartet. Es mussten 4 Runden absolviert werden. Meine Beine waren nicht mehr so frisch wie auch schon, aber da war ich wohl nicht die Einzige. Ich war ziemlich nervös vor dem Start, stand ich doch etwas unter Druck, weil mein Vorsprung auf Tanja nur 1 ½ min war. Eigentlich wusste ich, dass ich diesen Vorsprung ziemlich sicher verlieren würde, aber erst musste mal gelaufen werden. Schon schnell nach dem Start konnte ich Tanja nicht folgen und der Abstand vergrößerte sich von Runde zu Runde. Trotzdem gab ich in der letzten Runde noch alles was ich aus mir raus brachte, da ich keine Informationen hatte wie viel Zeit ich zurück lag. Na ja, es waren fast 4 min! Ich freute mich trotzdem riesig über den zweiten Gesamtrang der **Tour de Tirol**, nach diesem „verkorkstem“ Sommer war dies für mich das schönste Ergebnis bis jetzt im 2010.



Podest Kaisermarathon
Andrea Huser, Simona Staicu, Tanja Amiet