

Dachstein-Krippenstein-Berglauf



Am vergangenen Samstag stellten sich **Tim Dally**, **Patrick Löhr** und **Caprice Giehl** einer ganz besonderen Herausforderung, dem Dachstein-Krippenstein-Berglauf im Salzburger Land in Österreich. Als Gesamtsieger des Hennefer Platinman im Herbst 2013 hatten Tim und Caprice entsprechende Startplätze inklusive einwöchiger Unterkunft gewonnen. Schon ein Blick auf das Höhenprofil konnte dem typischen Straßen- oder Bahnläufer das Blut in den Adern gefrieren lassen: Bei einer Streckenlänge von 8,5 Kilometern waren insgesamt fast 1600 Höhenmeter zu bewältigen. Zum Vergleich: Die Deuz-Hohenroth-Strecke weist bei vergleichbarer Länge nur etwa 350 Höhenmeter auf. Während die erste Streckenhälfte zum Großteil aus schmalen Waldwegen mit vielen Treppenstufen bestand, mussten ab der Mittelstation brutal steile, felsige Passagen und hinterher sogar einige Schneefelder überwunden werden. Hier waren zügiges Wandern, Kletterqualitäten und Trittsicherheit gefragt.

Aufgrund von mehreren (vermutlich zu schnell durchgeführten) bergigen Trainingsläufen an den Vortagen ging Tim mit leichtem Muskelkater an den Start. Bei der Hälfte noch auf Position 9 liegend musste er am felsigen Teil zunächst ein paar Plätze einbüßen - außerdem verlor er etwas Zeit durch einen Sturz bei einem Schneefeld. Auf den letzten 1,5 Kilometern, die zwar mit einigen Rampen ebenfalls anspruchsvoll, aber zumindest im Laufschrift zu bewältigen waren, konnte er sich jedoch deutlich aus einer Vierergruppe absetzen. Er erreichte das Ziel nach 1:25:14h als Gesamt-11. im sehr stark besetzten Teilnehmerfeld. Für ein weiteres gutes Ergebnis aus Deuzer Sicht sorgte Patrick. Wegen anhaltenden Rückenproblemen in den letzten Wochen stand der Start bei diesem außergewöhnlich schwierigen Rennen lange Zeit auf der Kippe. Er ging das Rennen dementsprechend zunächst relativ zurückhaltend an und kam mit dem harten Mittelteil der Strecke dann überraschend gut zurecht. Insgesamt benötigte er 1:34:36h, bis er den Zielbereich an der 2100m hoch gelegenen Welterbespirale erreichte. Caprice ging aufgrund fehlender spezieller Berglauf-Vorbereitung relativ entspannt und ohne große Erwartungen an den Start. Doch obwohl sie gerade an den extrem steilen Passagen zu kämpfen hatte, konnte sie den 4. Gesamtplatz in einer Zeit von 1:44:57h erzielen, wobei sie nur etwa eine Minute hinter der Drittplatzierten landete. Damit gewann sie sogar ihre Altersklasse W30 und konnte einen Pokal als Trophäe ins "flache" Siegerland holen. Bei der Siegerehrung in der Lodge am Krippenstein - wo es übrigens außergewöhnlich gutes Essen gab - zeigten sich alle 3 Deuzer sehr zufrieden mit ihren Ergebnissen, zumal man sich für einen Berglauf dieser Art hier einfach nicht besonders gut vorbereiten kann. Bei genauerer Streckenkenntnis und besserer Renneinteilung wären sicher auch noch etwas schnellere Zeiten drin gewesen. Insgesamt eine tolle, einzigartige Veranstaltung - absolut zu empfehlen für alle, die gerne und oft bergige Strecken laufen und schwierige Herausforderungen mögen ... und einigermaßen gut in Form sind.



