

## Alpinathlon 2012 – ein schrecklich schöner Tag

Am 21.07 nahm ich beim Alpinathlon im schönen Engadin in der Schweiz teil. Der Wettkampf war ein Multisportevent, der aus 38km Rennrad, 28km MTB, 18km laufen, noch mal 32 km MTB und einem 12km lauf bestand. Hört sich an sich ganz harmlos an, nur gibt's im Engadin sehr viele, sehr schöne, sehr hohe Berge. Die Höhenmeter summierten sich auf insgesamt 5500, das Ziel lag auf 3303m ü. NN, der Bergstation Corvatsch bei St. Moritz.

Nach Ausrichterangabe hat der Alpinathlon die höchste Ziellinie in ganz Europa.

Es gibt auch eine kleinere Ausgabe die aus drei Teilstrecken besteht. Wem das noch zuviel ist, kann entweder die erste Mountainbikestrecke oder den Berglauf auf den Corvatsch einzeln bestreiten. Bei den beiden Multisportevents gibt es auch extra Mannschaftswertungen.

Im Moment ist der Wettkampf noch recht unbekannt und somit ein Geheimtipp. Kann schon sein, dass sich das bald ändert. Ich bin über einen Flyer beim Luzernmarathon letztes Jahr auf den Wettkampf gekommen. Allerdings sollte man sich eine Teilnahme gut überlegen, ich bin sau froh, das ich zwei Wochen davor beim Zugspitzlauf teilgenommen habe, damit wusste ich wenigstens ansatzweise was da auf mich zu kam. Dieses Jahr nahmen beim Fünfstreckenevent nur 45 Einzelstarter teil.

Die abwechslungsreichen Strecken des Alpinathlon waren absolut atemberaubend, Natur pur und jede Menge spektakuläre Aussichten. Da nicht so viele Starter unterwegs waren bekam man auch viel von der Umwelt mit.

Die Strecken waren alle sehr anspruchsvoll, was ich auch zu spüren bekam. Nach einem Fahrfehler auf der zweiten, an sich harmloseren, Mountainbikestrecke überschlug ich mich mehrmals einen steilen Abhang hinunter. Mein hinterer Bremshebel brach, mir ist aber nichts passiert (Okay, mein rechter Zeigefinger ist geschwollen und teilweise blau, aber sonst nix). Da hatte ich echt einen Schutzengel. Dies war leider nicht das einzige Missgeschick, was mir an diesem Tag widerfuhr.

Aber beginnen wollte ich eigentlich am Anfang. Mein Wecker klingelte um 3.40 Uhr mitten in der Nacht, einchecken in der Wechselzone war ab 4.45 Uhr möglich. Mit der Bahn ging es dann um 5.15 Uhr von St. Moritz nach Bergün, wo ich um 6.50 Uhr startete und erstmal zum warm werden den Albuspass absolvieren durfte. An diesem Tag war das auch nötig, denn die Temperaturen waren sehr kalt, 6 Grad in Bergün und 2 Grad auf dem Pass, Nebelschwaden und Nieselregen sorgten für nasskaltes Wetter. Der Pass hat ungefähr 1300 Höhenmeter (HM) und liegt auf 2315m ü. NN. und die Abfahrt war schon im trockenen nicht ohne. Nach dem Startschuss fand ich schnell meinen Bergrhythmus und konnte so den Pass gut erklimmen. Auf der serpentinreichen Abfahrt hörte ich plötzlich ein lautes pffft und mein Hinterrad war schlagartig platt. Ich konnte mein Rennrad gerade so auf der Straße halten, weil ich dank des Nebels, meiner beschlagenen Brille und den eisigen Wind nicht so schnell unterwegs war. Ich inspizierte beim Reifenwechsel ausgiebig meinen Mantel und meine Felge, weil der Luftverlust so schlagartig kam. Leider kam bei dieser Durchsicht nichts Gutes raus, mein Felgenband hatte ein Loch, das ich mit einer Energieriegelverpackung reparieren musste. Neben dem Zeitverlust bin ich dabei auch ziemlich ausgekühlt und brauchte anschließen zwei Stunden um wieder warm zu werden



Der Nieselregen ging dann im Tal in Dauerregen über. Der zweite Rennabschnitt, die MTB Strecke, war auch schon bei trockenen Bedingungen beim testen ein richtig fieses Ding. Sau steil bergauf und technisch schwierig, meist über Trails und rutschige Kieswege, bergab. Bei den richtig schweren Passagen musste ich leider absteigen, da mir das Sturzrisiko zu hoch war. Atemberaubend war der Singeltrail von der Alp Muntatsch zur Bergstation Marguns in zweierlei Sicht. Die Strecke befand sich auf bis zu 2489 m, der Trail war teilweise nicht breiter als 10cm am Rand konnte man einen Gratisflug mit harter Landung in St. Moritz buchen. Der Boden weichte durch den Regen ziemlich auf und war sehr weich –eine schöne Schlamm Schlacht- dazu sehr viele Felsen. Die Grandiose Aussicht über die Engadiner Seenlandschaft konnte ich nur auf der Testfahrt vier Tage vor dem Wettkampf genießen.



Bei den Bergabpassagen waren Gleichgewicht und Koordination gefordert, also eigentlich nix für Triathleten ;-). Als ich dieses Teilstück sturzfrei hinter mich gebracht hatte, durfte ich mich dann erstmal bei etwas besseren Bedingungen, mit vereinzelt Sonnenschein bei dem „leichten“ 16km Lauf zur Alp Surley mit „nur“ 690 HM erholen. Bei schönem Blick auf dem See führte der Lauf erst recht flach durchs Engadin.

Nach geschätzten 8km war der Spaß aber vorbei und man durfte zur Alpe laufen/ wandern. Schlimm war auch der Abstieg über eine Skipiste und Kuhweiden. Der verwunschene Wald, über Wiesen und an Wasserfällen vorbei, machte die Strapazen aber erträglich. Auf der Laufstrecke war ich erstmalig richtig am Arsch. Die schlechten Wetterbedingungen und die vielen Höhenmeter machten sich deutlich in meinen Beinen bemerkbar. Ich beschloss mich auf dem zweiten Mountainbikepart für den anschließenden „Gipfelsturm“ zu erholen und wirklich ganz locker zu fahren, soweit das bei 890 zu überwindenden Höhenmetern möglich

war. Bei einer Abfahrt über einen relativ gut zu fahrenden aber sehr schmalen Singeltrail übersah ich leider ein tiefes Loch und überschlug mich spektakulär. Aufgrund des gebrochenen Bremshebels musste ich danach mein MTB bergab schieben. Das kostete dann wieder viel Zeit.

Der Adrenalinkick sorgte aber dafür, dass ich mich wieder fit fühlte und den letzten Part in Angriff nehmen konnte. Das Bergwandern/laufen über 12km mit 1695 HM zur Bergstation Corvatsch hielt einige fiese Tücken bereit. Am Anfang ging es noch gut überwindbar über einen anspruchsvollen Wanderweg am Hahnensee vorbei.



Bis auf ca. 2300m Höhe, lief ich bei toller Aussicht auf St. Moritz und die Seen durch wilde Landschaften und zerklüftete Felsen. Anschließend galt es eine Traverse, über eine Kuhweide in Richtung Bergmittelstation, die auf 2699m liegt, zu überqueren. Hier wartete eine Sanitäterin auf mich die auch berechtigt war einen aus dem Rennen zu nehmen. Ich setzte mein bestes Sonntagslächeln auf und fragte ganz höflich wie weit es denn noch sei, denn beim Alpinathlon gab es leider keine Kilometerangaben und auch ziemlich wenig Streckenposten. Als Antwort bekam ich „noch 600 HM“. Bei meiner Rückfrage ob man das so in einer Stunde schaffen kann hat sie mich ziemlich komisch angeschaut und nur „Jaja“ gesagt. Ich dachte mir nichts dabei, jetzt bin ich mir ziemlich sicher, dass sie mir nur keine Angst machen wollte. Der eigentliche Hammer an dem Wettkampf wartete nämlich noch auf mich. 500HM vor dem Gipfel durften wir den Wanderweg verlassen und konnten unsere Wegsucherqualitäten beweisen. Der Weg, den die Schweizer Bergführer extra für den Wettkampf für uns „erfunden“ und mit Stangen ausmarkiert hatten, führte eine gefühlte Ewigkeit durch ein Geröllfeld mit Klettereinlagen. Der Gipfel war in Wolken verschleiert und ich dachte das es nicht mehr soweit sein kann, Leider täuschte ich mich was das angeht gewaltig. Das Terrain war schwierig aber bis zum Corvatschgletscher nicht zu steil. Mal ganz ehrlich, nach fast elf Stunden auf den Beinen hätte ich keinen Gletscher mehr gebraucht. Das Wetter und die Strecken waren so auch schon hart genug. Auf dem Gletscherfeld tauchte ich teilweise bis übers Sprunggelenk in den sulzigen Schnee unter dem sich auch teilweise Bäche mit Schmelzwasser befanden. Die letzten 300 HM waren der absolute Wahnsinn, ich kam mir vor wie auf einer Expedition. Das Wetter war auch wieder schlecht, die Sicht ließ nach und man konnte gerade so von einer Stange bis zur nächsten schauen. Zeit und Raum verschwammen auf diesem verfluchten Gletscher, der einfach nicht enden wollte. Die Höhe tat ihr übriges, ans Aufgeben hab ich aber nie gedacht, wäre eh nicht gegangen, ganz im Gegenteil, ich war an sich sehr gut gelaunt, weil der Tag einfach nur sau geil war. Der „Wettkampf“ war ein echtes Abenteuer wie ich es mir auch erhofft hatte. Das Ziel hab ich erst gesehen als ich ca. 150m davor stand. Ich habe ja schon viele extravagant, blödsinnige Wettkämpfe gemacht, aber ich war noch nie so glücklich wie bei diesem Zieleinlauf. Ich habe mich bei allen 5

Leuten die mich im Ziel erwarteten herzlich bedankt und abgeklatscht (Zeitnehmer, Ansagerin, Fotograf und zwei Menschen von der Bergwacht). Hinter mir kam nur noch ein Athlet ins Ziel. So schnell geht`s vor vier Wochen noch die Altersklasse beim Mittelmoseltriathlon gewonnen, beim Zugspitzlauf immerhin noch im vorderen Drittel und jetzt Vorletzter...

Erwähnen muss ich noch das dies die dritte Auflage des Rennens war und das erste Mal, das der Wettkampf tatsächlich auf dem Gipfel endete, Glück für mich. Nachdem ich beim Infernotriathlon zweimal wegen Wettereskapaden (einmal Gewitter, einmal Schneeeinbruch) den Gipfel des Schilthornes nicht erklimmen konnte, war ich diesmal einfach nur überglücklich und erleichtert den Berg bezwungen zu haben, obwohl der fiese Mistberg alles versucht hat mich in die Knie zu zwingen.

