

Trail Running Trilogy in Garmisch-Partenkirchen

2. Juli 2019



Endlich mal ein Laufevent bei mir vor der Haustür, da war ziemlich schnell klar dass ich mich da anmelden muss! Es galt drei Berge in der Zeit von 8-17 Uhr zu bezwingen, die Reihenfolgen und die Pausen nach eigenem Ermessen wählbar. Was soll ich sagen, das kenne ich so noch gar nicht und ich war sofort infiziert. Wie sinnvoll sind lange Pausen dazwischen oder im Gegenteil, wie sinnvoll 2350 Hm direkt hintereinander durchzuziehen? Welcher Berg kommt als erstes an die Reihe und wie funktioniert das mit der App? Wie gesagt, ich war infiziert..



Mittlerweile bin ich in meiner 3. Wettkampfsaison und mache im Jahr zwischen 5-9 Wettkämpfe mit variierendem Ausmaß. Zum größten Teil sind diese Läufe in Österreich und definitiv immer ein Kurzurlaub für mich. In diesem Jahr durfte ich zum ersten Mal beim Zugspitz Ultratrail starten und somit auch die Garmischer Trailuntergründe noch besser kennenlernen.

Wie ich zu der Trail Running Trilogy gekommen bin? Eigentlich wie die Jungfrau zum Kind. Nachdem ich mich neues Mitglied in der Laufgruppe in Garmisch nennen darf, war ich schnell in der WhatsApp Gruppe dieser Gemeinschaft. In dieser Gruppe ist auch Norbert Kutschera, der Veranstalter und Vater dieser Premiere. Schon Wochen vor dem Event begann die Trilogy-Philosophie in der WhatsApp Gruppe und es wurde fleißig über die Reihenfolge der zu absolvierenden Berge debattiert. Lläuft man zusammen oder getrennt, fährt man zwischen den einzelnen Bergen mit dem Auto oder dem Radl, welche Strecke laufe ich vorab zum testen und zu welcher Uhrzeit starte ich. Am allerwichtigsten aber, mit welchem Berg starte ich? Für mich außerdem, was wenn ich beim dritten Berg keine Körner mehr habe??



An einem Samstag mit so Traumwetter sind Menschenmassen am Wank fest einzukalkulieren, außerdem liegt der Wank auf meiner direkten Strecke von Murnau kommend. Die beiden anderen Berge Kreuzeck und Eckbauer sind relativ kurz und somit

schneller gelaufen. Ich konnte es drehen und wenden wie ich will, der eigentliche Entscheidungspunkt war am Abend vor der Trilogy.

Norbert K. hat am Freitag einen Infoabend im Sport Quartier in Garmisch organisiert, welches auch gleichzeitig die Base zwischen den Läufen und Startpunkt für den Eckbauer war. Hierbei hat jeder seine Karten für die Talfahrten erhalten, Infos zu den Strecken, Funktionsprobe der App auf dem eigenen Handy und vor allem sich mit anderen noch einmal über die Reihenfolge auszutauschen. Nachdem ich Norbert Wastian dort getroffen habe, war auch schon eine Uhrzeit und die Laufgruppe für den nächsten Tag abgemacht. Ein super Start am 1. Juni in meinen ersten Urlaubstag! Wir haben uns für die Reihenfolge Wank, Kreuzeck und Eckbauer entschieden. Mit dem Wank um 8.30 waren die ersten 1000 Hm und der längste Anstieg schon früh am Morgen hinter uns und vor allem die Menschenmassen und zu erwartenden Temperaturen weitestgehend umgangen.

Der Eckbauer als Abschlussberg, da dort auch Siegerehrung und anschließendes Treffen um 17 Uhr im Sport Quartier geplant waren. Somit kam dann das Kreuzeck in der Mitte und hierbei auch meine persönliche Höllenstunde. So viel zu den fehlenden Körnern, die waren schon um 11 Uhr verbraucht. *lach*

Mit einem Start zuhause um 8 Uhr kann so ein Event nur gut beginnen. Ausgeschlafen, keine Wolke am Himmel und wenig belegte Parkplätze am Wank haben viel versprochen. Vorerst bin ich hier alleine gestartet, die App hat super funktioniert, auch Norbert K. war am Startpunkt um sich von der Funktion selbst zu überzeugen. Gefühlt wurde ich über 1h30 nur überholt und obwohl ich als erste gestartet bin, gab es tatsächlich Teilnehmer die in 47 oder 49min. bis zur Bergstation gerannt sind. Als die drei Männer oben am Plateau ankamen, konnte es dann so richtig beginnen. Erst mal Kaffee und Kuchen im Wildkaffee in Garmisch und dann in Richtung Kreuzeckbahn. Wir haben die 1,5 km bis zum Einstieg laufend hinter uns gebracht und haben auf die Bahn nach Hammersbach verzichtet. Also bin ich auch endlich zu meinem gewohnten „einlaufen“ gekommen. Die Strecke beginnt an der Höllentalklamm und ist wunderschön, nur leider so wahnsinnig steil dass das wohl mein Abschuss war. Die Beine wollten nicht mehr heben und schon gar nicht laufen. Auf 4,3 km gilt es hier 850 Hm zu laufen. Aber der Blick, oben angekommen, auf Alpspitze und das Kreuzeckhaus und vor allem über Oberbayern, entschädigt dafür alles (das Kreuzeckhaus hat übrigens auch alles was das Läuferherz begehrt). Schön bei diesem Event war und ist, dass die Zeitnehmung so unkompliziert verläuft. Im Tal muss man einfach nur die App starten und loslaufen, wenn das Signal ertönt. Im Ziel nur kurz die eckige Litfaßsäule umarmen und dem netten Herren den eigenen Namen sagen (das kann auch mal kurz zur Herausforderung werden).





• Auch an der Kreuzspitze sind wir nach kurzem Sitzen direkt in die Gondel gestiegen und haben in Garmisch die Pause eingelegt. Da unsere letzte Destination ohnehin der Eckbauer am Sportquartier war, lag auf der Hand das wir uns hier ein ausgiebiges

Mittagessen gönnen. Was für eine schöne Abwechslung zu den Ultratrails bei denen man sich natürlich keine halbe Stunde Zeit nimmt und schon gar nicht die Füße auf eine Bank in die Sonne legt! Gezählt wird bei dem „Mein Berglauf“ Konzept nur die Aufstiegszeit. Neben Langstrecken, Mehrtagestouren und dem UTMB war das auf meiner ToDo Liste, nachdem ich davon gehört hatte.



Norbert K. hat sich wahnsinnig in dieses Projekt reingehängt und ich denke ich lehne mich nicht zu weit aus dem Fenster wenn ich sage, dass sein Herzblut darin steckt und dieses Event nächstes Jahr wieder erneut auf der Agenda in Garmisch steht!

Am Abend, nachdem alle ihre drei Gipfel überstanden und bezwungen haben, gab es ein gemeinsames Essen und eine nette kleine Siegerehrung im Sportquartier. Da wir nur 63 Läufer waren, fiel die Siegerehrung ein wenig kleiner aus als gewohnt, aber wer weiß wie viele Läufer im nächsten Jahr teilnehmen? Hierbei wurde ich natürlich von Norbert gefragt welche meine persönliche Lieblingsstrecke war. Ganz klar mein Bergerlebnis des Tages war der Wank!

In Sachen Bergpanorama, Laufvergnügen, gut durchdachte Strecken und Höhenmeter und natürlich hochmotivierter Trailrunner, war dieser Lauf wirklich grandios. Definitiv mein Highlight in der Zugspitz Vorbereitung und Training für die Schweiz. Auch eine neue Erfahrung für mich, viele Höhenmeter mit wenig Kilometern so schnell wie möglich zu laufen (ich bin ja eher die gemütliche Läuferin) und dann die Talfahrt entspannt mit der Gondel zu machen. Keinen Muskelkater und am nächsten Tag wieder voll einsetzbar, gibt's was besseres?



Meine Geschwindigkeit ist definitiv ausbaufähig und ich freue mich, wenn diese Premiere sich jetzt in die Trailrunning Wettkämpfe einreihen würde.

Bis nächstes Jahr!

Nicole Schwarz