

12. RESCHENSEELAUF, GRAUN am Turm / Südtirol / Vinschgau, 30. 07. 2011

Fakten: Strecke direkt am Seeufer auf 1500 m Seehöhe, Länge 15,3 km, Höhenunterschied 140 m

Bewerbe: Bambinilauf in 5 Alterskategorien , 350 m (Jahrgg. 2006 – 1996), Start ab 13:30 Uhr

Handbiker, Nordic Walker, Promilauf, just for fun-Lauf (ohne Wertung) und

Hauptlauf in 11 Alterskategorien F und M (ab Jg. 1981 in 5-Jahresschritten), Start in 5 Startblöcken in 6-Minutenabständen, beginnend um 17:00 Uhr.

Insgesamt 3711 Teilnehmer/-innen aus 14 Nationen (gemäß Platzsprecher), 299 aus Österreich

Nenngeld bei Voranmeldung bis 1. Juni € 25.-. Startsticker ist eigentlich ein Finishsticker, das man bei Rückgabe des Leihchips von Datasport (Mietgebühr im Nenngeld enthalten), mit einem hochwertigen, kirschröten Laufshirt erhält.

Graun – in italiano Curon – liegt am Ostufer des 6 km langen Sees, der heute eine Fläche von 10 km² aufweist, nachdem er in den Jahren 1949/50 zur Stromerzeugung aufgestaut wurde. Dabei wurde das ursprüngliche 700-Seelen-Bergdorf evakuiert, gesprengt und geflutet. Nur der 650 Jahre alte romanische Campanile ragt unweit vom Ufer noch aus dem Wasser. Jährlich werden seither daraus 250 Millionen KWh Strom in Schluderns erzeugt. Zugegeben, wegen der weiten Anreise findet sich dieses internationale - übrigens bestens organisierte - Laufereignis wohl kaum auf dem Speisezettel des LCW-lers. Allerdings bin ich nicht der erste LCW-Läufer hier (2010 hat Karl Heilmann, Jahrgang 1938, diesen Bewerb erfolgreich beendet). Doch wer sich zu dieser Zeit, vielleicht anlässlich eines Urlaubes, im Tiroler Oberland oder in der Gegend von Meran befindet, sollte dieses Lauferlebnis ins Auge fassen. Start und Ziel ist unweit des historischen Kirchturmes auf der Festwiese, hinter der gleich der große Autoparkplatz improvisiert ist. Es wird im Uhrzeigersinn um den See gelaufen. Die ersten Kilometer mit Blick auf die auch im Sommer schneebedeckten Gipfel der Ortlergruppe. Nach Überquerung der Staumauer (Südufer) geht es am westlichen Ufer nordwärts auf die Ortschaft Reschen zu. Um das nördliche Seeende herum, lässt man Reschen hinter sich und ist nun wieder auf Südkurs, sozusagen auf der Zielgeraden. Aber Vorsicht: es sind schon noch etwa 3 km bis zum Ziel.

Der Lauf aus meiner Sicht: Einige hundert Läufer/-innen sind in jedem Block. Ich wähle mir den 4. Block, Sollzeit 1:20 bis 1:30 und starte als Letzter. Es gibt sowieso nur Nettozeit. Die „Laufbahn“ ist nicht sehr breit. Um zu überholen muss ich oft über den Wiesenrand ausweichen und wo das nicht möglich ist, muss ich mich eben einbremsen und auf eine Möglichkeit, eine Lücke im Pulk, lauern. Für die Landschaft – rechts von mir der See mit den Kite-Surfern, vor mir der Ortler mit der Weißkugel – habe ich keine Augen, weil ich höllisch auf die vielen Beine um mich herum, und natürlich auch auf meine eigenen, aufpassen muss. Doch es gibt keine Rempelen, alle sind sehr konzentriert. Am Südufer des Sees angelangt geht es nach rechts über die lange Staumauer, wo uns ein steifer und frischer Seitenwind trifft, der vom Reschenpass im Norden über den See pfaucht und die Drachensegler ungleich mehr erfreut als die Laufgemeinde. Bis jetzt ist es total flach, aber das Westufer überrascht mich nun mit zahlreichen, nicht allzu langen, dennoch lästigen Anstiegen. Die ersten gehe ich noch mutig und entschlossen an, weil ich glaube, dass es nun wieder flach weiter

geht, denn der Weg führt immer wieder hinunter auf das Niveau des Sees. Doch weit gefehlt. Hinter der nächsten Biegung steigt es wieder an. Ich schnaufe bereits wie ein altes Postross und meine Pulsfrequenz kratzt sicher schon an der anaeroben Schwelle. Das liegt freilich auch an den mir ungewohnten 1500 Metern über dem Meere. Die letzten 2 Steigungen sind die bösesten, weil sie steiler sind als die vorherigen und weil man ja schon etwas mitgenommen ist. Endlich oben angekommen, überblicke ich das nördliche Ende des Reschensees und kann erkennen, dass es von nun an nicht mehr bergauf geht. Jetzt heißt es Zähne zusammen beißen, nicht nachlassen, sondern knüppeln, was das Zeug hält.

Schließlich möchte ich mich wenigstens unter die ersten 5 meiner Altersklasse platzieren. Hier werden nämlich nicht nur die ersten 3, sondern die ersten 5 jeder Kategorie prämiert. Der Zielsprint zieht sich enorm und das letzte Stück, vielleicht 200 m, ist noch dazu auf Wiesenboden zurück zu legen. Knie heben, Tempo halten, keinen mehr vorlassen und noch gute Figur vor dem im Zielraum zahlreichen Publikum machen, das geht mir jetzt durch den Kopf. Ich bin richtig froh, als ich endlich völlig außer Atem die Ziellinie überqueren kann. Zwar habe ich mir vor dem Start eine bessere Zeit vorgenommen, habe aber die vielen Anstiege nicht eingerechnet. So bin ich nun trotzdem mit meiner geleisteten Arbeit zufrieden, hatte ich doch auf dem letzten Drittel noch viele überholen können ohne selbst überholt zu werden. Verdientermaßen mache ich mich daher genüsslich über das Obst und die Getränke der Zielverpflegung her. Ich bringe den geliehenen Chip zurück und nehme das Startstickerl mit den üblichen Gaben und das knallrote Funktionsleiberl in Empfang. Geduscht wird in dem putzig kleinen Hallenbad des Gebirgsdorfes im vollkommen entleerten Schwimmbecken, in das eine eigens errichtete breite Holzterrasse hinab führt. An den Längsseiten sind insgesamt 36 Duschen montiert, sodass es keine Wartezeiten gibt. Die Siegerehrung beginnt um 20:30 Uhr im Festzelt und dauert zweieinhalb Stunden. Grund dafür sind die vielen Kategorien, die zweisprachigen Ansagen der Zeiten und Namen und die vielen Preise. Wie schon erwähnt, werden jeweils die 5 Erstplatzierten herausgerufen und mit je einem Karton mit Südtiroler Produkten - Lebensmittel - bedacht. Weil ich meine Laufzeit kenne, rechne ich mir eigentlich keine Chancen auf einen Podestplatz bzw. so einen Warenkorb aus. Als ich dann als Zweitplatzierte von den fünfzehn M70-Läufern aufgerufen werde, bin ich wirklich überrascht und erfreut. Ich habe also alle meine Konkurrenten aus Italien, Deutschland und Österreich hinter mir gelassen und muss mich nur dem einzigen Schweizer 70-plus-Läufer geschlagen geben. Damit muss und kann ich leben. Und das Wichtigste: Ich habe die Anstrengung völlig unbeschadet überstanden, nicht einmal eine Spur von Muskelkater, was mich auf eine gute Vorbereitung schließen lässt.

Ergebnisse auf www.reschenseelauf.it