

Liebe Sportsfreunde,

hier ein paar Impressionen vom heutigen Schlickeralmlauf im Stubaital / Österreich (www.schlickeralmlauf.com).

Dieser ging über eine Länge von 11,3 km auf eine Höhe von 2.100m über insgesamt 1.100 Höhenmeter hinauf zum Kreuzjoch. Der Lauf gilt als einer der schwierigsten Bergläufe in Europa und war die Generalprobe zur Berglauf-WM der Masters, welche hier 2014 stattfinden wird. Entsprechend prominent war auch das Läuferfeld. Angeführt vom 7-fachen Berglaufweltmeister Jonathan Wyatt aus Neuseeland über die aktuelle Weltmeisterin der Damen, den Deutschen Berglaufmeister sowie einige Top-Athleten aus Kenia und den späteren Sieger aus Eritrea (54min!).

Meinen ersten Berglauf ging ich am heißesten Tag (34 Grad) des Jahres mit dem nötigen Respekt an. Der Blick war ständig auf den Pulsmesser gerichtet, bloß nicht überdrehen! Das nötige Selbstvertrauen hatte ich mir in der letzten Woche bei 2 Trainingsläufen über jeweils 800 Höhenmeter geschaffen, bei denen ich keine Probleme hatte, allerdings bei weit kühleren Temperaturen als heute. Aber alles ging gut. Es reichte zwar nicht ganz fürs Treppchen, aber in meiner AK war ich der 4. und gleichzeitig bester Deutscher in der AK 45 Jahre.

Unvergesslich war das Feeling, einmal gemeinsam mit der Weltelite laufen zu dürfen. Bei nur 130 Läufern kommt man sehr nah ran an die Top-Leute ran und ich durfte deren Laufstil bewundern und auch ein paar Autogramme haschen. Man denkt, die fliegen förmlich über den Boden. Der Weltmeister wiegt z.B. nur 58 kg, da haben die Füße kaum noch Bodenkontakt. Es war ein unvergessliches Urlaubserlebnis.

Alles andere erzähle ich euch gern demnächst in der Heimat.

LG, Uwe





