



## Laufbericht von Martin Bacher aus Karnol/St. Andrä bei Brixen

*Freitag, 29.06.12:*

Nur noch wenige Stunden bis zu meinem Laufevent des Jahres. Gemütlich gehen wir gegen Abend auf den Domplatz um in aller Ruhe die Startnummer zu holen. Vergnügt beobachten wir den erstmals stattfindenden Frauenlauf durch die Stadt und schlendern relaxt durch die Stände am Domplatz. Übrigen tolle Idee von den Veranstaltern. Doch der Schein trügt, bei Strategie und Detaillatein mit anderen Läufern spüre ich sofort wie meine Nervosität für den morgigen Tag steigt.

*Samstag, 30.06.12:*

04.30, aufstehen, frühstücken, trinken – alles wird genau nach Marathontraining erledigt. Wie schon im Jahr zuvor gehe ich von St. Andrä zu Fuß zum Start am Domplatz um warm zu werden. Die einmalige Gelegenheit bei solch einem beeindruckenden Bergmarathon am Hausberg ohne Auto zum Start zu gelangen muss einfach genutzt werden. An diesem extra heißen Morgen habe ich so meine Bedenken wie das Rennen mit solchen Temperaturen wohl ablaufen wird, beruhige mich aber selbst wieder mit dem hart absolvierten Marathontraining der vergangenen Monate. Kurz vor dem Start, die Nervosität quält mich fast schon, nützt aber nichts, und schon geht's los...

Die ersten Kilometer im flachen sind perfekt zum Einlaufen, Jocher Christian gibt mir während des Laufens noch einige interessante Tipps. Die ersten Anstiege oberhalb von Brixen verlaufen ganz gut, doch ein Blick auf meine Pulsuhr erschrecken mich, scheiß drauf, das ignoriere ich jetzt einfach. Bei Mellaun ist meine Nervosität schon längst verflogen und ich habe einen guten Laufrhythmus gefunden, ein Smiley in die Kamera des Fotografen ist jetzt Pflicht. Die Strecke über Obermellaun ist richtig angenehm zum Laufen und die Zuschauer an der Talstation motivieren mich für das nächste Teilstück.

Die Etappe über die Rodelbahn nach Afers liegt mir gut, zum einem ist die Strecke fast vollständig im Schatten und zum anderen geht es gleichmäßig aufwärts. Kilometer 21 im „Aferer Hexenkessel“, die stehende Luft und die Hitze in diesem eher flachen Abschnitt erschlagen mich beinahe, doch dank der ausreichenden Verpflegungsstellen komme ich gut voran. Auf der Rodelbahn zur Peitlerknappenhütte bekomme ich erste Ermüdungserscheinungen, doch immer wieder kurze Blicke auf Geisler und Peitler lassen mich immer weiterlaufen. Auf dem Abwärtsweg von der Schatzerhütte zum Schlemmer ist erst mal Erholung angesagt, war nach den vorhergehenden Strapazen auch unbedingt notwendig. Durch die Aufwärts Waldpassage zum WoodyWalk Weg fühle ich mich wieder ziemlich fit und das Laufen nach Kreuztal macht richtig Spaß.

Die schreiende Zuschauermenge in Kreuztal sind jetzt genau die richtige Motivation für den nächsten Abschnitt, schnell noch 2 Becher Wasser und weiter geht's. Auf dem Brixner Höhenweg angelangt bekomme ich wieder meinen emotionalsten Moment im Rennen, wie schon im Jahr zuvor. Ein Blick auf den Domplatz – Gänsehaut - ich muss mit mir selber lachen, langsam geht mir durch den Kopf was ich bereits gelaufen bin und das es nicht mehr allzu weit ins Ziel ist.

Der letzte Abschnitt ist mit Sicherheit der schönste Teil der Marathons, doch ganz viel kann ich die herrlichen Panoramen nicht genießen. Die Beine sind schon ziemlich ausgelaugt und ich muss mich konzentrieren um nicht auf die Schnauze zu fliegen. Angelangt an der Ochsenalm motivieren mich die applaudierenden hübschen Girls für die letzten Kilometer, die es in sich haben. Der Hammermann welcher direkt an der Strecke aufgestellt wurde, könnte nicht besser platziert sein. Die Erschöpfung ist ab hier vielen ins Gesicht geschrieben. Den Alpinsteig zum Leonharder Kreuz komme ich mit schnellem Gehschritt ganz gut voran, fühle mich noch recht gut. Doch zu früh gefreut, ab dem Leonharder Kreuz lassen mich Krämpfe in beiden Beinen abwechslungsweise einmal links, einmal rechts einknicken. Der letzte Anstieg zum Telegraphen steht an, die vielen Zuschauer dort sind jetzt die beste Motivation überhaupt. Mein Körper wird mit Glücksgefühlen und Adrenalin durchströmt, keine Schmerzen mehr, der Anstieg ist bewältigt und der Blick auf die Geisler Spitzen und dem Peitler Kofel sind gewaltig. Den letzten Kilometer ins Ziel laufe ich wie in Trance, und noch kaum realisiert laufe ich durch die Ziellinie. Die Herausforderung des Brixen Dolomiten Bergmarathon mit 42,195km mit 2.340 Höhenmetern ist bewältigt.



*Sonntag, 01.07.12:*

Mein erster Gedanke nach dem Aufwachen, wow, was für ein Erlebnis gestern, freue mich schon auf nächstes Jahr. Und das coole daran, die Erlebnisse vom Marathon schießen einem noch Monate nach dem Rennen durch den Kopf.

Danke an Jocher Christian, allen Helfern, Teilnehmern, Sponsoren und Zuschauern, die dieses einmalige Stadt-Berg Lauferlebnis möglich machen.

Bacher Martin