

Elsfelderer Krah läuft im Chiemgau im ersten Trail-Rennen nach Pause gleich zum Sieg

Ausdauersport 02.08.2020 - 12:45 Uhr [Kommentieren](#) 2 Min. [Merken](#)



Matthias Krah. Foto: Florian Schütz

Foto: FLORIAN SCHUETZ

Matthias Krah war am Samstag trotz aller Pein überglücklich - und der Schnellste. Den Chiemgauer 100, genauer das 100-Kilometer-Rennen, darf der Elselder jetzt auch in seiner langen Erfolgsliste notieren. Seit langer, langer Zeit durfte er sich wieder einmal mit anderen in einem Rennen messen.

Seit Ende Februar hatte der Ultratrail-Läufer aus Elseldorf corona-bedingt keinen Wettkampf mehr bestritten, sein letztes echtes Trail-Rennen sogar im August 2019. Nun also der Start nach so langer Zeit und gleich der Sieg.

Nach 12:06 Stunden und 4700 Höhenmetern überquerte Krah die Ziellinie in Ruhpolding mit mehr als einer Viertelstunde Vorsprung auf den Zweitplatzierten, Max Kirschbaum. »Geplant war, dass ich eine Stunde schneller bin«, sagte er auf der Fahrt zurück aus dem südlichen Chiemgau.

Hitzebedingt Tempo drosseln

Hitzebedingt musste er das Tempo drosseln. Auf den sonnigen Anstiegen um die Mittagszeit lag die Temperatur deutlich über 30 Grad. Ein echtes Problem, gibt er zu. »Alle haben darüber geklagt.« Die Liste der Läufer, die nicht ins Ziel kamen, ist daher lang. Dennoch überwog die Freude. »Es hat sich jeder gefreut, dass es wieder mal ein [Rennen](#) gab«, versichert Krah, nach dessen Kenntnis der Chiemgauer 100 das erste Trailrennen im deutschsprachigen Alpenraum seit dem Corona-Lockdown war.

Selbstverständlich mussten die Veranstalter auf die [Pandemie](#) und die besonderen Infektionsrisiken Rücksicht nehmen. Der Start erfolgte in Blocks von je 20 Läufern. Damit die im Startbereich genug Abstand hielten, waren mit Kreide Punkte auf den Boden gemalt, die jeweils zwei Meter voneinander entfernt waren. Gestartet wurden die Blöcke ab 4.45 Uhr im Minutentakt. Da die Teilnehmer sich selbst den Blöcken zuordnen konnten, sei keinem Läufer ein Nachteil entstanden, betont Krah. Die meiste Zeit, geschätzte 90 Prozent des Rennens, sei man ohnehin allein unterwegs.

Anders als sonst, durften sich die Teilnehmer an den Verpflegungspunkten nicht selbst bedienen, sondern erhielten die gewünschte Verpflegung von Helfern gereicht. Und einen Mund-Nasen-Schutz mitzuführen war obligatorisch - auch im [Rennen](#) (für den Notfall oder einen Rücktransport per Auto beim Abbruch des Rennens).

Der Mund-Nasen-Schutz war der einzige Ausrüstungsgegenstand, der vorgeschrieben war. Denn der Veranstalter folgt dem amerikanischen Modell, erläutert Krah. Das heißt, auch ohne Corona ist das Teilnehmerfeld verhältnismäßig klein. Und es wird eben keine Ausrüstung vorgeschrieben. Jeder ist selbst dafür verantwortlich, sich für die Berge zu wappnen. Das sei am Samstag ein echter Vorteil gewesen, berichtet der Läufer des LAZ Obernburg-Miltenberg. »Ich war angesichts der Hitze froh, dass ich nur leichtes Gepäck mitnehmen musste.«

Hoffen aufs Alpine Trail Festival

Krah hofft nun, dass vom 10. bis 12. September auch das Alpine Trail Festival in Innsbruck stattfinden kann. Dort will er wie in den vergangenen zwei Jahren auf der 110-km-Strecke brillieren. Sollte die Veranstaltung ausfallen, sei der Churfranken-Trailrun in Sulzbach eine Ersatzoption. Denn Krah will wieder Wettkämpfe bestreiten. »Wenn man seinen Sport mit einer gewissen Ambition betreibt, will man regelmäßig im Wettkampf testen, wie die Form ist.« Außerdem habe ihm das Drumherum gefehlt, vor allem Bekannte zu treffen.

Und dann sei der Wettkampf ja auch die Motivation jeden Trainings. Da habe in den vergangenen Monaten schon etwas gefehlt - trotz virtueller Herausforderungen wie »Fastest known time«. Allerdings musste Matthias Krah keine allzu große Motivationskunst aufbieten. »Entgegen meiner ersten Einschätzung, habe ich die Routine Training so verinnerlicht wie Zähneputzen. Es fiel mir also leicht, rauszugehen und zu laufen.«

Ein kleiner Wermutstropfen bleibt für Krah. Eigentlich wäre er jetzt deutscher Meister im Ultratraillauf. Denn der Chiemgauer 100 war als Veranstaltung für die deutsche Meisterschaft auserkoren. Doch der [Deutsche Leichtathletik-Verband](#) hatte wegen Corona im Frühjahr entschieden, alle deutschen Laufmeisterschaften in diesem Jahr zu streichen.

ANDREAS SCHANTZ



Kommentare

Um Beiträge schreiben zu können, müssen Sie angemeldet und Ihre E-Mail Adresse bestätigt sein!