

05_LDUW

„Es gibt nur ein Ziel: durchkommen“

LAUFSPORT: Carsten Schneehage bewältigt bei Ultra-Berglauf in Ruhpolding 161 Kilometer mit 6750 Höhenmetern

BAD DÜRKHEIM. Harte, lange Bergläufe sind seine Spezialität, nun hat er seine bisher härteste Herausforderung bewältigt: Carsten Schneehage, Läufer des LC Bad Dürkheim mit Wohnsitz in Oberbayern, bewältigte beim Chiemgauer 100-Meilen-Ultraberglauf 161 Kilometer über die Berge bei Ruhpolding und überwand dabei in schwierigem Gelände 6750 Höhenmeter.

Den klassischen „Chiemgauer 100“, einen Ultra-Berglauf über 100 Kilometer durch den Chiemgau bei Ruhpolding, mit insgesamt 4400 Höhenmetern bergauf und bergab, hatte der 34-Jährige schon zweimal bewältigt. Er wusste also, welch schwieriges Gelände auf ihn zukommt: Etwa sechs lange Bergläufe aneinander gereiht auf schmalen alpinen Wanderwegen, oft an Abgründen entlang, so dass Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich sind, manchmal auch auf Skipisten direkt hinauf oder sogar 1000 Höhenmeter direkt hinunter. Zuletzt muss der 1664 Meter hohe Hochfelln erklommen werden, bevor es zurück nach Ruhpolding geht. Dennoch wollte er dieses Mal nicht nur diese schwere Strecke laufen, sondern sogar die 100-Meilen-Option des Veranstalters für ganz Hartgesottene wahrnehmen und von 100 auf 161 Kilometer „aufstocken“. So startete er bereits am Freitagnachmittag um 15 Uhr mit 23 Gleichgesinnten zum „Vorlauf“ über eine etwa 70 Kilometer lange Zusatz-



Extremsportler: Carsten Schneehage, hier beim Lavaredo Ultra Trail.

FOTO: PRIVAT

schleife, um dann auf die Strecke der 100-Kilometer-Läufer einzubiegen, deren Start am Samstagmorgen um 5 Uhr erfolgte.

Auf diesen Saisonhöhepunkt fühlte sich Schneehage gut vorbereitet.

Zwar hatte er nicht so viele Kilometer pro Woche trainiert, wie sie ambitionierte Langstreckler üblicherweise zurücklegen. Aber das wurde durch lange Läufe und Wettkämpfe an Wochenenden wettgemacht. Im

Juni lief er beim Lavaredo Ultra Trail 63 Kilometer mit 4000 Höhenmetern auf Wanderwegen und Pfaden durch die südlichen Sextener Dolomiten und platzierte sich mit 8:41:39 Stunden unter 282 Teilneh-

mern auf Rang 33. Und vor einer Woche war er beim Montafon-Arlberg-Marathon vom Montafoner Silbertal bis nach St. Anton am Arlberg auf der 42,2-Kilometer-Distanz mit 1100 Höhenmetern durch das Verwall-Gebirge unterwegs. Nach einer ersten Hälfte im lockeren Tempo beschleunigte er dort auf dem zweiten Abschnitt und lief noch auf den 37. Platz im Gesamtergebnis aller 195 Teilnehmer vor. Mit 4:06:24 Stunden wurde er Elfter von 30 in seiner Klasse M30.

Gleich nach dem Start des 100-Meilenlaufs in Ruhpolding, zu dem 24 Läufer, darunter eine Frau, antraten, spürte er, dass er gut mithalten konnte. Dabei verschlechterten sich bald die Witterungsbedingungen: „Drei Stunden nach dem Start gab’s einen heftigen Gewitterschauer, ich war patschnass bis auf die Haut, die Schuhe voller Wasser, der Weg brutal matschig“, berichtete Schneehage. In der Nacht folgte weiterer kräftiger Regen, es war neblig, die Orientierung trotz guter Markierung und Stirnlampe in der Dunkelheit schwierig, sodass die Strecke zweimal unfreiwillig verlängert wurde.

Einer aus der Führungsgruppe konnte sich bald absetzen, aber in der Verfolgergruppe aus drei Läufern war Schneehage 120 Kilometer lang gut dabei. „Dann war schlagartig der Ofen aus. Ich wusste, wenn ich so weitermache, haut es mich um“, gab Schneehage zu Protokoll. „Ich habe dann eine längere Pause gemacht, ge-

gessen und getrunken und bin erst weiter, als ich mich wieder im Griff hatte.“ Beim letzten Anstieg, als er schon knapp 150 Kilometer und fast 6000 Höhenmeter in den Beinen hatte und mehr als 27 Stunden unterwegs war, kam dann die große Müdigkeit: „Da wäre ich fast im Gehen eingeschlafen.“ Der steile Abstieg vom Hochfelln, dem höchsten Punkt des Laufs, fiel noch schwerer als der Aufstieg: „Die Muskeln waren so am Ende, dass ich kaum noch laufen konnte, jeder Schritt tat weh.“ Vor allem eine Wade schmerzte höllisch – er hatte schon nach den ersten Kilometern dort ein Zwicken verspürt –, und die Füße waren voller großer Blasen, wie sich später zeigte.

Das Ziel erreichte Schneehage schließlich mit größter Willenskraft am Samstagabend um 22.20 Uhr. Mit der Zeit von 31:20 Stunden – 1:38 Stunden Rückstand auf die beiden zeitgleichen Sieger – platzierte er sich als Vierter von sechs Männern, die am Ende übrig blieben. Sechs Läufer hatten nach 141 Kilometern abgebrochen, vier nach 127 Kilometern, weitere sieben Läufer gaben vorher auf. „Es war schon eine krasse Qual“, resümierte Schneehage seinen bisher härtesten Lauf. Aber Abbrechen kam für ihn überhaupt nicht in Frage: „Wenn ich antrete, dann gibt es nur ein Ziel, und das ist durchkommen, egal wie.“

Weitere Informationen im Internet unter www.chiemgauer100.gmxhome.de (shg)