Extrem steile Bergpassagen

LEICHTATHLETIK Jan-Philipp Struck beißt sich beim Ultratrail durch

Garmisch-Partenkirchen – Der Zugspitz Ultratrail (ZUT) feierte jetzt sein zehnjähriges Jubiläum. Der ZUT ist das größte Trailrunning-Event Deutschlands. 4 000 Läuferinnen und Läufer aus der ganzen Welt, die aus fünf Strecken von 24 bis 108 km rund um Deutschlands höchsten Berg, der Zugspitze, auswählen konnten. Start des Ultratrails und Ziel aller Rennen war 2022 erstmals die Olympiastadt Garmisch-Partenkirchen. Mit dabei war auch ein Trio von den Lauffreunden Bönen.

Jan-Phillip Struck startete beim Ultratrail über 108 Kilometer und 5 120 Höhenmeter. Mit dieser Distanz hatte er noch eine Rechnung offen. Beim letzten Versuch 2019 wurden der Ultratrail sowie der Supertrail XL (81,1 Kilometer, 4196 Höhenmeter) wegen – so der Veranstalter – „verschärfter Wettersituationen" nicht gestartet. Alle Teilnehmer mussten dann mit dem Supertrail über 63,6 Kilometer und 2 965 Höhenmeter vorliebnehmen. „Dass es hart werden würde, wusste ich ja, aber so hart, habe ich als Flachlandläufer unterschätzt", sagte Struck.

Auf den ersten 30 Kilometern mussten die Läufer direkt die ersten 2 000 Höhenmeter nach oben, aber auch fast komplett wieder herunter, was dem Bönener schon den Großteil seiner Kraft geraubt hat. „Gerade die extrem steilen Bergab-Passagen mit 30 bis 40 Prozent Gefälle waren eine Herausforderung", gestand er später ein.

Bis Kilometer 63 sollten, laut Kartenmaterial, alle Höhenmeter überwunden sein. Die restliche Strecke, mit Ausnahme eines letzten Downhills von knapp 1 000 Höhenmeter sollte flach verlaufen. „Was für uns Flachlandläufer jedoch flach bedeutet, unterscheidet sich deutlich von der Interpretation des Veranstalters und erfahrenen alpinen Trailläufern. Trotz intensiver Vorbereitung mit vielen Ultraläufen, jedoch vornehmlich flach, habe ich die Anforderungen an dieses Event unterschätzt", so Struck. „Ich konnte nur noch fluchen. und mir schossen mehrfach die Gedanken ans Aufgeben durch den Kopf. Jedoch konnte ich mich immer wieder motivieren, mich weiter durchzubeißen, da ich gut in der Zeit lag."

Letztlich erreichte er nach 21:29:14 Stunden das Ziel und belegte damit Platz 88 in der Männerwertung. „Mit dem Ergebnis bin ich rückblickend sehr zufrieden. 6,5 Stunden vor dem Zeitlimit von 28 Stunden habe ich es ins Ziel geschafft", sagte er.

Ebenfalls am Start waren Anna und Thomas Kul. Thomas Kul startete beim Basetrail XL über 50 Kilometer und 1 650 Höhenmeter, Anna Kul beim Basetrail über 24 Kilometer mit 600 Höhenmeter.

Während Thomas Kul ebenfalls schon Erfahrungen beim Zugspitz Ultratrail hat, war es für Anna Kul ihr Debüt. Für sie steht fest, dass es sicher nicht ihr erster und letzter Besuch bei so einem Event war. Thomas Kul erreichte nach 6:36,43 Stunden das Ziel und belegte Platz 23 in der Männerwertung. Anna Kul kam nach 2:49,35 Stunden ins Ziel und kam auf Platz 106 der Frauenwertung.



Jan-Philipp Struck biss sich beim Ultratrail über 108 Kilometer und 5120 Höhenmeter durch. FOTO: STRUCK

Umzug ins Skistadion nach Garmisch-Partenkirchen

Der Veranstalter berichtet auf seiner Webseite: **„Der ZUT ist im Laufe der Jahre zu groß für das kleine Zugspitz-Dorf Grainau geworden,** so dass wir ins **Skistadion nach Garmisch-Partenkirchen umziehen**. Wir haben mit rund **700 Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Jahr 2011** begonnen und erwarten **dieses Jahr bis zu 4000 Läufer** aus der ganzen Welt." Der **Ultratrail** mit Start und Ziel in Garmisch-Partenkirchen ist **108 Kilometer lang (5 120 Höhenmeter)**. Der Ultratrail ist ob seiner Länge und Höhenmeter **ein extrem fordernder Trailrun in alpinem Gelände,** bietet aber durch die vielen laufbaren Streckenabschnitte auch jenen die Chance auf das Finish, die sich in technisch-schwierigem Gelände überfordert fühlen.

LF-Trio beim Zugspitz-Ultratrail

Bönen – Mit Jan-Philipp Struck sowie Anna und Thomas Kul nahm jetzt ein Trio der Lauffreunde Bönen am Zugspitz-Ultratrail teil. Struck nahm die längste Strecke über 108 Kilometer mit 5 120 Höhenmetern von Garmisch-Partenkirchen aus in Angriff und kam nach 21:29,14 Stunden als 88. in der Männerwertung zurück ins Ziel im Skistadion.

» SPORT LOKAL