

Ein Flachlandtiroler beim Ötzi

Als ich eines Sonntags im Februar nach dem wohlverdienten Fussball-Sieg-Bier heimkam, summte der Lüfter meines Rechners laut vor sich hin. An und für sich nichts Ungewöhnliches, wäre nicht der Monitor ausgeschalten gewesen. Wahrscheinlich hatte Claudi vorschnell auf den Power-Knopf gedrückt. Genervt schaltete ich den Bildschirm an, um den Rechner herunterzufahren.

»Was'n das?«, rief ich zu Claudi ins Wohnzimmer. Eine Antwort blieb aus. Ich erblickte ein ungewöhnliches Foto. Da liefen irgendwelche Typen auf Ski, einer in kurzen Hosen, andere dick eingemummelt. Ehe ich richtig vernehmen konnte, was das soll, wechselte das Bild: ein Banner mit »Ziel Arrivo« war zu sehen. Auf den nächsten beiden Fotos folgten Mountainbiker, dann kamen ein paar Läufer und zum Schluss wieder der kurzbehoste Skiläufer. Gemeinsam hatten alle eins: eine Startnummer. Die Webadresse lautete: oetzi-alpin-marathon.com. Nun bequemte sich Claudi zu mir.

»Ach das... Ich hab mal geguckt, was wir so in unserer Oster-Urlaubswoche im Vinschgau noch probieren könnten. Das ist so ein Wintertriathlon.«

»Triathlon?«, fragte ich. »Hab ich schon mal gehört. Nur nicht im Bezug auf Winter.« Die Streckendaten fand ich zugleich faszinierend, verblüffend und ziemlich krank: 24 km Mountainbiking, 11,8 km Berglauf und zum Schluss Skitour. Die Strecke verlief von Naturns im Tal bis auf die Grawand, 3200 m hoch. 14 Tage später war ich angemeldet. Beim Mountainbiken und Laufen würde ich ja eh recht fit sein, bis dahin hätte ich ja durch das „echte“ Triathlontraining genug Grundlagen gelegt. Und Skitour, mein Gott, da leihst du dir halte ne Ausrüstung aus und gut. Geht schon irgendwie, dachte ich. Unser Kumpel Dani, der seit ein paar Jahren regelmäßig im Schnalstal zum Snowboarden unterwegs ist, lachte nur darüber. Ich glaube der Begriff „Schwarze Piste“ fiel auch.

Kaum erreichten wir am Karfreitag unser Lieblingsquartier, fragte mich Roman, der Gastwirt, schon mit einem breiten Grinsen im Gesicht, ob ich immer noch teilnehmen wollte. Logisch, ich wollte. Zweimal hatte ich mich zu Hause in den Lößnitzgrund gestellt und war den Hang mehrmals hochgerannt. Puh, ziemlich anstrengend.



Am Ostersonntag folgte dann der erste Strecken-Check für den Ötzi, die Laufstrecke. Es war so kalt, dass sogar die Apfelblüten ihre Eisschutzschicht aufgelegt bekamen. Mit GPS und iPod bewaffnet legte ich los. Vom Parkplatz aus ging es kurz auf einem breiten Forstweg bergan, dann folgte ein schmaler Wanderweg mit ein paar felsigen treppenartigen Absätzen nach oben. Alter Schwede! Was war das denn bitteschön? Rennen konnte man das nicht mehr nennen, so steil schob ich mich nach oben.

In den Bäumen hingen immer wieder Fetzen von Absperrband, dieses typisch rotweiß gestreifte. Ich schlussfolgerte, dass dies wohl Streckenmarkierung sein musste. Komischerweise hingen diese Fetzen auf meinem breiten Forstweg talwärts, also entgegengesetzt zu meinem Laufstart, bevor sie in den Wanderweg hinein wiesen. Anscheinend hatte ich den falschen Start gewählt. Nun gut, nach einigen

Höhenmetern konnte ich auch wieder joggen, die Steigung flachte ab. Der gemeine Mountainbiker würde bei der Wegbeschaffenheit von einem handtuchbreiten Trail vom Allerfeinsten schwärmen, den ich unter meinen Laufschuhen hatte. Hier lag eine Wurzel, da ein paar Felsen und dort der eine oder andere höhere Absatz. Der hundsgemeine Jogger würde fluchen. Der iPod berieselte mich gerade mit I'm »Titanium« von David Guetta – besser hätte ich meine Gefühle nicht ausdrücken können, als ich die nächste Steigung hinauf keuchte. Im ständigen Auf und Ab ging es einen Stausee entlang, ehe die letzten Kilometer nach Kurzras wieder steiler bergan verliefen. Kräftezermürend. Der Talwind, der mir entgegen wehte, brachte neben einer Eiseskälte auch noch ein paar Schneeflocken mit. Das gab mir den Rest. 1 h 25 für 11,8 km. »Brutal«, fasste ich zusammen, als wir abends vor Romans kleiner Bar saßen. Ich musste gleich die Ergebnislisten des letztjährigen Ötzis checken. Beruhigendermaßen lag ich mit meiner Laufzeit im hinteren Viertel aller Teilnehmer.

Trotzdem stieg mein Respekt für den Wettkampf. Mit »mal eben hierherkommen und teilnehmen« würde ich den Ötzi nie im Leben schaffen. Vielleicht sollte ich die Geschichte mit dem Skitour-Gehen doch mal vorher probieren, überlegte ich. Gedacht, getan. Wir beschlossen, dass sich Claudi am nächsten Tag Abfahrtsski und ich die Aufgeh-Variante leihen würde. Ich kam in den Laden rein, habe erklärt, dass ich nächste Woche beim Ötzi antreten will und mal so eine Tourenskiausrüstung bräuchte. Soweit, so gut. Als ich dann den Verkäufer fragte, wie ich denn das Zeug überhaupt zu bedienen hätte, verdrehte der nur



seine Augen. Ihm war anzusehen, dass er meine Frage in Verbindung mit meinem Vorhaben nicht gutheißen konnte. Ich ließ mich nicht unterkriegen und stapfte los. Das Ende vom Lied: nach 50 Minuten hatte ich 400 hm geschafft, saß in der Teufelsegg-Hütte und war fix und alle. Bei einem kleinen Weizen beschloss ich, doch noch höher zu steigen anstatt von nun an nur noch Abfahrtsski zu fahren. Nach 2 h 25 war ich in der

Gletscherbar angekommen, 1000 hm geschafft. Endlich konnte ich die Skibindung blockieren und somit den Tourenski in einen Abfahrtsski umwandeln. Nur diese filzartigen Felle, die als Steighilfe unter den Ski kleben, konnte ich nicht so recht verpacken. Also bin ich rein in die Hütte, um mir das zeigen zu lassen.

»Wow, du bist fast die komplette Ötzi-Strecke hochgelaufen«, meinte mein Helfer.

»Ja, wollte das wenigstens mal probieren. Ich meine, Mountainbike und Laufen, das geht ja. Aber Tourenski, das wird hart.« Schließlich musste ich aller paar Meter eine kurze Erholungspause einlegen.

»Wie, du machst den kompletten Ötzi?«, guckten mich zwei Augen entgeistert an. Langsam bekam ich echt Muffensausen. Der nächste, der mir sagen wollte: Junge, weißt du auf was du dich da einlässt? Abends saß ich wieder vor Romans Bar und checkte, was meine Zeit so wert war. Die Antwort war ernüchternd: Keinen Pfifferling. Also musste ich auch noch die Radstrecke testen. Und als ich dann mit Claudi, die dieses Jahr so schnell wie nie zuvor die Berge hochfährt, 3 h 15 für die Mountainbike-Strecke gebraucht habe, da konnte ich jeden, aber wirklich jeden einzelnen ungläubigen Blick der Einheimischen verstehen.

Zusammengefasst: 3 h 15 Rad + 1 h 25 Lauf + 2 h 50 Ski (mir fehlten ja noch 200 Höhenmeter) ergaben 7 h 30 gesamt. Bisschen viel für eine Zeitbegrenzung von 6 h – und das waren ja nur die Zeiten der Einzeldisziplinen... Okay, laut Ergebnisliste hatten die letztes auch einen mit 6 h 38 gewertet. Trotzdem gab ich mir selbst nur eine Minimalchance überhaupt anzukommen. Selbst die ersten Zeitbegrenzungen auf der Radstrecke (2,5 h für 24 km. 10 km bergauf mit 900 hm, 5 km bergab, 9 km bergauf 600 hm) waren für mich hart am Limit. Statt wie Claudi einen schönen Tag triathlonspezifische Grundlagenausdauer zu fahren, verordnete ich mir zwei Tage vorm Rennen noch eine Bergzeitfahreinheit auf dem Mountainbike. Die Wettkampfbesprechung am Abend vorher ergab, dass die 6 h Zeitbegrenzung nicht ganz so hart zu sehen ist. Also der Wettkampfleiter sprach schon vollem Ernstes von 6 h. Nur wir haben uns das schön geredet, weil ja die Frauen noch eine halbe Stunde länger Zeit hatten. Nun galt für mich die vorherige Zeitkontrolle mit 5 h auf der Teufelsegg-Hütte. Das beruhigte mich jedoch nur bedingt. Mein Problem war, überhaupt bis dahin zu kommen. 2 h 20 auf dem Mountainbike würde ich schon hinlegen müssen, um mit dem Lauf und Klamottenwechsel innerhalb der 4 h zu bleiben. Während ich dann abends vor Romans Bar beim Beruhigungsbier hin und her sinnierte, rissen Claudi und die Truppe der Leichtathletenbetreuer (weitere Gäste von Roman) ihre Witze, wie ich die letzte Gondel gen Tal verpassen würde und dann noch auf Ski runter eiern müsste.

14.4. Raceday. Kurz vor 9 Uhr stand ich nun zwischen 249 anderen Verrückten im Startblock. Und was dort für Räder standen: Von der hochgetunten Carbon-Race-Feile über Uralt-Stahlrahmen-Mountainbikes bis hin zu einem Tourenrad. Mit Gepäckträger! Ich dachte ich sehe nicht recht: Unsereiner kämpft von Anfang an gegen übelste Kontrollzeiten und der Typ vor mir nimmt es sich einfach mal raus mit einem 15-Kilo-Tourenrad anzutreten!

Der Startschuss fiel und ich trat, was ging. Schon beim Bergzeitfahr-Trainingstag hatte ich mir angewöhnt, meine zurückgelegten Höhenmeter alle zehn Minuten genauestens im Blick zu haben. 125 mussten es schon sein, um am Ende bei circa 2 h 20 rauszukommen. Die erste Zahl haute mich beinahe aus dem Sattel: 160! 143 folgten. Der Preis dafür war ein Fahren am absoluten Limit. Dabei hielt ich mich im Gruppetto der letzten 20 Fahrer. Nach knapp einer



Stunde stand plötzlich Claudi am Wegesrand und feuerte mich an. Ach ja, es gab ja auch eine Seilbahn, dachte ich mir. Wahnsinn, was sie schon wieder auf sich nahm, um mich zu unterstützen. Kurz darauf überholte mich eine Frau locker lässig tretend, während ich aus dem letzten Loch keuchte. Fehlte nur noch, dass sie »Der Berg ruft« vor sich her trällerte. Solche Situationen können einen fertig machen.

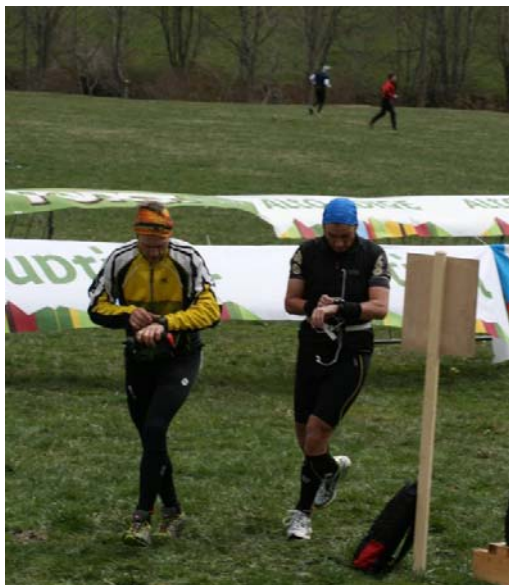
Meine Trinkflasche war leer, aber die Verpflegung und die darauffolgende Abfahrt lagen unmittelbar vor mir. Es gab jedoch nur Pappbecher, keine neuen Flaschen. Aber soweit ich das in Erinnerung hatte, sollte es nach der Abfahrt wieder etwas geben. Da könnte ich anhalten und auffüllen. Geschockt musste ich feststellen, dass dem nicht so war, es gab keine Verpflegung. Fünf Kilometer unter Vollbelastung bergan, ohne einen Tropfen Wasser. Das konnte nicht gutgehen. Aber man muss auch mal Schwein



haben. Claudi hatte es zeitig genug in die Seilbahn bergab und ins Auto geschafft, mit dem sie nun parallel die Straße gen Berg hinauf fuhr. »Wasser«, brüllte ich ihr zu. »Ich brauch' Wasser!« Daraufhin düste sie in den nächsten Bauernhof, füllte die Flasche, überholte mich wieder und stand kurze Zeit später mit Fotoapparat und Trinkflasche bewaffnet am Wegesrand. Und sie war nicht die Einzige. Mittlerweile hatte sich nicht nur ein festes Fahrerfeld gebildet, auch die Begleiter und Begleitfahrzeuge waren immer wieder dieselben. Bestens gepflegt drückte ich weiter am oberen Limit auf die Tube und erreichte nach 2:09 h die

Wechselzone. Bei dieser Zeit fehlen mir auch heute noch die Worte, so hart bin ich noch nie Mountainbike gefahren, nicht mal beim Cristalp.

Außer dem Anziehen der Laufschuhe gab es nichts Aufregendes in der Wechselzone zu erleben. Okay, ich wollte in die falsche Richtung losrennen. Aber ansonsten war alles in Ordnung. Erstmals nahm ich den iPod mit in Richtung Laufrunde, das »Titanium«-Erlebnis würde ich mit Sicherheit während der nächsten Anstiege brauchen. Aber was hieß Anstiege



– nachdem ich mit Daniel, einem Schweizer, die Pulsuhren kalibriert hatte, ging es erst einmal bergab ... Treppen, danach durch einen Hof. Dann erst folgte der erste Anstieg. Schmerzhaft entsann ich mich meiner Proberunde und den Einstieg zum Wanderweg. Wir rannten nicht, wir gingen. Der Puls kratzte an der 170. Schmerzverzerrtes Gesicht, leidend. Ich befand mich am Limit. Selten zuvor hatte ich in diesen Grenzbereich gehen müssen. Wie sehr wünschte ich mir nur einen einzigen Kilometer in der Ebene, einfach ein bisschen Erholung. Aber Fehlanzeige. »Immer schön langsam«, beruhigte mich Daniel. Recht hatte er, so schlecht lagen wir ja nicht in der Zeit. »Achtung!«, brüllte es plötzlich von hinten. Wir

hatten gerade mal 100 Meter auf dem Wanderweg weg und die ersten »Felstrecken« passiert, als wir von dem ersten Staffelläufer förmlich überrollt wurden. Die Staffeln wurden eine Stunde nach uns Einzelstartern losgelassen und hatten uns schon jetzt ein! Mehr schlecht als recht schleppte ich mich zum Stausee, Daniel knapp hinter mir. Ich fühlte mich wie ein kleines Kind im Spielzeugladen mit einem Freiwunsch, als ich den halben Kilometer auf der Staumauer in der Ebene genießen konnte. Flach, geradeaus! Endlich! Ich würgte ein Energiegel hinter, schon war das Ende der Mauer erreicht. Um den Stausee verfiel ich sogar in laute Selbstgespräche: »Erhol dich« in den Bergabstrecken, »Mach langsam« bergauf. Doch da musste ich eh meistens gehen. Junge, war das hart. Mancher wie hier zu sehen nahm es





auch total easy. Unklar. Immer wieder setzte ich den iPod auf »Titanium« zurück. Claudi versorgte mich weiterhin mit der Getränkeflasche – noch verlief die Straße in unserer Nähe. Und unentwegt erzählte sie mir davon, dass ich noch ganz gut aussehen würde. Mein Röcheln sagte mir etwas anderes. Aber sie behauptete wiederum: »Im Gegensatz zu den anderen um dich herum auf jeden Fall!« Seite an Seite kletterte ich mit Daniel bergauf. Wir redeten ein wenig, auch wenn es nur abgehackt möglich war. Irgendwann kam mir auch der Gedanke, mit ihm zusammen die Skitour versuchen zu wollen. Nur war er als Schweizer sicher der geborene Tourenski-Läufer und damit doppelt so schnell. Ich fragte zunächst mal, ob er mir denn noch ein paar Tipps für die nächste Disziplin geben könnte, als wir gingen – wieder mal. Schnell kristallisierte sich heraus, dass er auf den Brettern wohl wirklich nicht so langsam sein würde. Wäre auch zu schön gewesen. Aber die ganze Zweisamkeit hatte auch ihr Gutes, denn

Kurzras und damit der zweite Wechsel war schon zu sehen. Ich klopfte Daniel auf die Schulter, wir wünschten uns viel Erfolg für den Rest und ab ging's in die Wechselzone. 3 h 42 hatte ich weg. Genug Polster vorm Zeitlimit.

Nun hieß es sich umzuziehen. Auf knapp über 2000 m setzte nun sanfter Schneefall ein. Trikot aus, die Kopfhörerkabel verhedderten sich. Jacke an, trockenes Radtrikot drüber. Prompt fielen natürlich Sonnenbrille und Energieriegel, die ich schon vorher in die Taschen gepackt hatte, wieder raus. Ein Helfer brachte mir noch eine Trinkflasche von Claudi. Wäre



es nicht so ernst gewesen, hätte sie sich draußen vor der Wechselzone wahrscheinlich vor Lachen in die Hose gemacht. So wie ich mich anstellte, war das auch kein Wunder. Daniel lief an mir vorbei, da war ich noch nicht mal in den Skischuhen drin. Als ich dann nach sechs Minuten die Ski im Schnee hatte und loslaufen wollte, verlor ich die erst einmal. Nicht richtig eingeklickt. Eieiei... Dann erst, es war 13:48 Uhr, ging's endlich los. Zum Eingewöhnen folgte gleich mal ein ellenlanger Steilhang. Einer nach dem anderen zog locker lässig an mir vorbei. Die Schienen den Berg förmlich hinaufzufliegen. Ich hingegen kam kaum vorwärts. Der Puls hämmerte wie schon so oft heute irgendwo über der 170. Die Beine fühlten sich richtig schlapp an und auch in den Armen fehlte die Kraft, um mich nach vorn abdrücken zu können. Bereits an diesem ersten Anstieg brauchte ich zwei lange Pausen, bevor ich einige Schritte weitergehen konnte. Dabei hatte ich mir doch

vorgenommen, auch diese Standzeit zu minimieren! Aber es ging nicht. Der Nächste überholte mich, wenn auch schleppend. Für 100 Meter konnte ich seinen Schritten folgen, ehe ich wieder abreißen lassen musste. Wieder eine Standpause.

So kommst du nie an, dachte ich mir. Du läufst jetzt einfach bis zur Teufelsegg, kehrst dort ein und gibst auf. Wie konntest du dir nur den Scheiß hier antun, du bist doch bekloppt! Mental war ich am Boden, saft- und kraftlos. Dann blickte ich nach oben und fand plötzlich 3 Dinge, die mich doch animierten, weiter zumachen. Erstens: Daniel war immer noch nur 100 m vor mir. Zweitens hing da ein Typ gebeugt in seinen Skistöcken, dem es deutlich dreckiger ging als mir. Drittens war ein wenig vor mir ein Kilometerschild am Wegesrand. »Erst mal bis dahin«, pushte ich mich. Ich lief an dem gebeugt stehenden Athleten vorbei.



Der war komplett in kurzer Kleidung unterwegs, obwohl der Schneefall zunahm. Mittlerweile hatte sich auch ein Helfer zu ihm gesellt. Langsam machte ich weiter und ich merkte, dass mir das langsame Gehen ziemlich gut bekam. Als meine müden Augen das Schild identifizierten, stand da etwas von 1,8 Kilometern, die ich bereits zurückgelegt haben sollte. Das

machte mir Mut. »Titanium« lief immer noch. Ich fand mein Tempo, die Gedanken ans Aufgeben waren fort. Nach der ersten Rampe – so viel wusste ich noch vom Probetag – ging es recht verhalten weiter in Richtung Teufelsegg. 25 Minuten lag ich dann dort vor der Deadline. Und schon war Claudi wieder zur Stelle. Allein ihr Einsatz hätte es auch niemals gerechtfertigt, mich einfach hinzusetzen und aufzugeben. Das wusste ich in dem Moment. Ich stapfte weiter. Mittlerweile kam ich auch mit meinem Sportgerät ganz gut zu recht. Die Aufstiegshilfen, die einen High Heel-mäßig in den Steilhang pressten, lernte ich schnell, mit dem Skistock zu bedienen. Wurde es flacher, stellte ich halt auch die »Absätze« flacher ein. So stand ich immer waagrecht am Hang. Und mit den Fellen unter den Ski konnte man praktisch geradeaus den Hang hochmarschieren. Wie Skilanglauf, eben nur mit 1200 Höhenmetern. In der nächsten Stunde passierte nicht viel. Der Nebel nahm dermaßen zu,

dass man kaum mehr zehn Meter weit sehen konnte. Da die Talabfahrt gesperrt war, kamen auch kaum »echte« Skifahrer entgegen. Bis auf Claudi, die sich unten noch ein paar Abfahrtski geliehen hatte und mir noch das eine oder andere Energiegel verabreichte. 400 Meter vorm Ziel stand der letzte Streckenposten. Der meinte nur: »Es wird noch mal steil, aber dann hast du's gepackt«. Steil war ein zu flacher Ausdruck. Die High Heels reichten lange nicht mehr aus, um geradeaus laufen zu können. Vor mir nahm ich die Umrisse eines Mannes wahr, der im Zickzack diese Wand hochmarschierte. Ich tat es ihm gleich. Ab knapp über 3000 Meter musste ich ohnehin noch etwas kürzer treten. Die Höhe, schwindende Kräfte und alle Energiegels waren aufgebraucht. Kurz vorm Ziel standen dann zwei der Begleiterinnen vom Mountainbiken und forderten mich auf: »Lächeln!« Die hatten gut



lachen. Aber gut, ich tat ihnen den Gefallen, auch wenn es bestimmt gequält aussah. Claudi hing mir eine selbstgebastelte Medaille mit dem Ötzi um den Hals, denn so etwas gab es hier nicht.



Daniel wartete oben, wir sind zusammen mit der Seilbahn runter. Ein Typ, der in der Staffel als Tourenski-Mann eingeteilt war, gab uns probeweise seine Ski in die Hand. Ich glaube allein einer meiner Skischuhe war schwerer als seine Bretter. Nach einem Finisherbier mit Daniel gab ich meine Ski wieder ab. »Ah, mein Athlet kommt«, begrüßte mich der sichtlich stolze Verkäufer.

Als wir wieder in der Pension ankamen,



spendierte Roman freudestrahlend gleich mal eine Runde Weizen für alle. Und abends hat er überall stolz rumerzählt, dass ich an dem Ding teilgenommen habe, erfolgreich! 6 h 20 habe ich gebraucht, 170. von 183 Männern. Die letzte Zeitkontrolle interessierte übrigens niemanden, einer kam noch nach über sieben Stunden ins Ziel. Der Sieger war nach 3 h 36 oben – zu der Zeit kämpfte ich gerade mit meinen Klamotten in der zweiten Wechselzone. Ohne Claudi hätte ich es nicht geschafft, auch das weiß ich. Und dass ich das nie wieder mache! Und das ist mein purer Ernst.

Was hat es mir gebracht? Eine ganze Menge! Eine völlig neue Erfahrung, wie ich im Grenzbereich reagiere. Dass ich mich in dem Bereich selbst kontrollieren kann, wenn ich es will. Dass ich Aufgabegedanken verdrängt habe. Dass ich trotz der Erkältungen im Winter und des wenigen Trainings ganz gut in Schuss bin, was die Triathlonpläne betrifft. Es war saucool!