

Freitag 23.01.2015 1:20 Uhr Aufstehen war schon hart. Schnell die Thermoskanne mit Kaffee gefüllt und um 1:45 Uhr war ich auf dem Weg nach Dresden. Bei Nebel und -3 Grad ging es los, dann folgte heftiger Schneefall von Berlin an und 100 km vor Dresden verwandelte der Schnee sich zum Glück in Regen. Ein Wunder dass ich es zur Abfahrtszeit des Busses 6:00 Uhr geschafft habe. Vom Kaffee und meinen Stullen habe ich erst im Bus Gebrauch gemacht. Ich war im Auto wegen der Straßenverhältnisse extrem angespannt. Das mache ich so auch nie wieder. Das Überholen der gefühlten 1000 LKW ab Berlin die wohl Richtung Polen unterwegs waren, war auf der ungeräumten Schneespur links jedes Mal ein Risiko.

Jedenfalls war ich gut eingestimmt was Schnee und Überholen betrifft auf den 42. Marcialonga Skimarathon. Im Bus habe ich relaxt und natürlich auch gearbeitet. Laptop und Internet hat alles Bestens funktioniert.

Als wir gegen 16:30 Uhr in Italien einfuhren schien die Sonne und es war auch alles noch schön weiß. Zunächst fuhren wir nach Cavalese, um die Startunterlagen abzuholen. 18:15 Uhr ging es dann nach Ziano, um im Hotel einzuchecken. Die Villa Jolanda ist total gemütlich und von meinem Zimmer aus habe ich einen herrlichen Blick auf die Berge und in das Fleimstal wo auch der Lauf am Sonntag durchgehen wird. Das Fleimstal ital. Val di Fiemme ist eines der Haupttäler der Dolomitentäler und erstreckt sich entlang des Flusses Avisio zwischen den Gebirgsketten Lagorai und Latemar im Nordosten von Trient. Trient ist eine Talgemeinschaft (ital.: Comunità di valle), ehemals Bezirksgemeinschaft, des Trentino, Italien. In einem urigen Raum des Hotels wurden wir dann fantastisch beköstigt und nach eins zwei Bier bin ich dann ins Bett gefallen.

7:00 Uhr weckten mich die Glocken vom Kirchturm und wenig später war ich beim Frühstück. 9:00 Uhr war Abfahrt zum Training. Wir sind zum Startbereich gefahren nach Mazzin wo Parken nicht möglich war und sind dann wieder rund 5 km zurück nach Pozza von wo aus wir in beide Richtungen mit den Skiern auf der Wettkampfstrecke trainieren konnten.



Eigentlich ist der Start in Moena und es geht von dort aus nach Canazei auf der linken Seite des Flusses. Dort ist der höchste Punkt des Laufes mit rund 1400 hm und von da an geht es bis Cavalese auf der anderen Seite des Flusses 50 km leicht bergab auf rund 800 hm bis Cavalese. Und dann geht es die letzten 3 Kilometer noch einmal heftig bergauf auf 1000 hm. Man läuft durch Gassen und über Straßen, um dann im Zentrum des Ortes die Ziellinie zu überqueren.

Leider wurde das Training viel zu zeitig beendet, weil am Nachmittag Zeit zum Waxen sein sollte. Ich hätte gern eine Mittagspause mit Bierchen eingelegt und wäre gern nochmal so 25km gefahren. Bierchen gab es dann aber im Bus. Wenn man mit einem Dresdner Reiseunternehmen unterwegs ist ist natürlich immer reichlich Radeberger an Bord. Letztes Jahr beim Vasalauf waren wir 300 Leute mit 6 Bussen. Das was wir an Bier dabei hatten entsprach bestimmt dem Jahreskonsum aller Schweden. Und zum Ende hin wurde es knapp, da hat sich jede Hütte täglich gleich eine Kiste gesichert. Das nur am Rande :- ) Prost

Auf dem Hof des Hotels war dann voll Action beim Waxen.



Hat sogar Laune gemacht, weil schönes Wetter war und im Außenbereich bekommt man die Steigzone auch besser hin. Man muss nämlich in mehreren Schichten auftragen und das geht nur wenn die vorherige Schicht abgekühlt ist.



Ich habe mich diesmal vollkommen auf mich selbst verlassen und mich nicht verrückt gemacht. Nach zwei Stunden war ich fertig pünktlich zur Kaffeezeit oder besser Espressozeit. Oh man ist der lecker in

Italien, dadurch blieb es auch nicht bei einem. Und weil das Wetter so schön war bin ich dann noch wandern gegangen.



Der Abend lief dann wie immer ab: Abendbrot, Bier und Präsentation und zeitig schlafen gehen.

Und der Morgen auch, zeitig aufstehen. 6:45 Uhr sollte Abfahrt sein, vorher Ski verladen und frühstücken. Es ist aber ok so, denn so sichern wir uns immer einen hervorragenden Parkplatz. Man kann im Bus relaxen, schlafen, essen, trinken und sich umziehen. Also ist es auch ok so zeitig loszufahren auch wenn erst 9:00 Uhr Start ist (für die Startgruppe 1). Ich war in Startgruppe 8 und somit wieder im Mittelfeld. Darüber konnte ich froh sein, normalerweise lassen die Italiener niemanden nach vorn der zum ersten Mal beim Marcialonga mitmacht. Man hat offensichtlich doch den einen oder anderen Worldloppet anerkannt. Es gibt 15 Startgruppen die alle 5 min starten. Somit war ich 9:35 Uhr dran. Das hat auch super geklappt. Die Startgatter sind eine Art Käfig wo man nach dem Einchecken eingesperrt ist.



Man wird ganz konventionell per Stift auf Papier abgehakt und erst dann ist man offiziell dabei (das elektronische System registriert den Start dann später trotz alledem). Der Sohn eines langjährigen Skifreundes startete mit mir in einer Startgruppe.



Wir haben uns noch nett unterhalten bis wir dann endlich frei gelassen wurden. Ich hatte schon angekündigt, dass ich alles geben möchte und somit trennten sich unsere Wege schon nach wenigen Minuten.

Die Spur war toll, mein Ski lief und ich wollte mit dem Überholen nicht warten und somit riskierte ich von Anfang an alles. Oft kam ich ins Straucheln bzw. musste mich wieder einreihen, weil ich sonst abgestürzt wäre (in den Graben oder Fluss). Aber bis Canazei, dem Wendepunkt, hatte ich mir schon eine gute Position erlaufen.



Und dann hatte ich im Kopf es geht nur noch bergab 50 km. Das ist natürlich Quatsch bei 600 hm auf 50km



Die Strecke war sehr abwechslungsreich. Oft ging es im Wald auch noch bergan.



Die Abfahrten waren vereist und gefährlich. Schneeflug zum Bremsen hat nicht geholfen und man ist bergab ineinander gerutscht. Gerade hab ich noch gedacht mein Gott was machen die denn da vor mir und schon stürzte ich auch. War aber irgendwie lustig 😊

Und wie ich so schiebe singt ein Italiener aus voller Insbrunst neben mir. Andere unterhalten sich und schauen auf die Berge, die bei dem schönen Wetter eine faszinierende Kulisse bieten. Und andere kämpfen und freuen sich auf das nächste Depot. Die Depots waren ein unbeschreibliches Erlebnis. Man führt den Lauf mitten durch alle angrenzenden Ortschaften des Val die Viemme.



Brücken, Gehwege, Tunnel und Straßen werden mit Schnee belegt, um das zu ermöglichen. Die Bewohner stehen am Straßenrand und jubeln. Riesige Kuhglocken werden vor dem Oberkörper mit aller Kraft geschwenkt, um so laut wie möglich zu sein und dem anderen Kuhglockenschwenker die Stirn zu bieten. Ja auch die Fans befinden sich in einer Art Wettkampf. Und dann hört man immer die Rufe Forza Forza. Das Wetter, die Stimmung, die Spur, der Ski alles hat gestimmt. Es hat mir riesigen Spaß gemacht, ich habe mich vorgearbeitet bis in den Bereich der 2200 er Nummern. Und dann kam er der Kilometer 54. Nun sollte es die letzten 3 Kilometer steil bergan gehen bis in das Zentrum von Cavalese. Man hat uns geraten eine Waxstation anzufahren und unbedingt zu waxen. Irgendwie hat sich das bei mir auch super ergeben und so hielt ich erst den einen dann den anderen Ski hoch und hoffte auf die letzten Kilometer. Das war auch absolut richtig. Die Sonne schien und die Steigung wollte nicht aufhören.



Dank des guten Stiags bin ich aber immer dran geblieben obwohl ich überhaupt nicht wusste wo ich zeitmäßig lag. Und immer wieder kam ein Kurve und danach noch eine Kurve und dann noch eine. Dann endlich der Zieleinlauf. Massen jubelten und bei 3:36:11 fuhr ich über die Ziellinie.

Ich holte mir sofort meine Tasche und habe ich mich unter freien Himmel umgezogen. Erst später ging mein Kreislauf in den Keller. Dann saß ich aber schon im Bus, weil ich schnell im Hotel sein wollte. Eigentlich wollte ich mich mit Freunden in der Sauna treffen, aber ein wichtiger Kunde zwang mich nun am letzten Tag doch noch WLAN zu kaufen und in einer Anlage über TeamViewer Einiges zu richten.

Am Abend trafen wir uns alle und man sah in überglückliche Gesichter.



Das Wetter und die Stimmung beim Lauf waren so toll. Die Schneeverhältnisse der letzten Wochen waren nicht vielversprechend.

Am nächsten Morgen (Montag 26.01.2015) ging es zeitig Richtung Heimat. Das Wetter war bis München eine Pracht. Da ist es dann doch schön im Bus mit Buch und schöner Musik zu sitzen und sich berieseln zu lassen. 12 Stunden später waren wir dann in Dresden und nach weiteren 4 Stunden so gegen 23:00 Uhr war ich zu Hause. Und in Gedanken war ich schon beim König Ludwig Lauf ein Wochenende später in Oberammergau.

Nachdem ich zu Hause war habe ich jeden Tag in den Seedningtabellen des Vasalaufs geschaut ob sich meine Zeit positiv ausgewirkt hat. Und dann am 28.1 sehe ich auf der aktualisierten Tabelle im Internet, Qualifikationszeit für die Startgruppe 5 3:37h beim Marcialonga. Ich habe mich soooo sehr gefreut und war dadurch auch nicht so gestresst beim König Ludwig Lauf nun noch etwas reißen zu müssen.