

Mein Hornlauf

Walter Kammermann

Du bist ein Spinner.

Dies habe ich mir schon verschiedentlich anhören müssen. Wer rennt denn schon 11km den Berg hoch, macht 1400 Höhenmeter und das erst noch freiwillig. Mag sein, dass das etwas verrückt ist, einverstanden, aber hat man es erst einmal gemacht, so verändert sich die Sichtweise auf einen solchen Sport diametral.

Ich erinnere mich noch gut an mein erstes Berglaufjahr. Das Training war ultimativ hart. Höhenmeter um Höhenmeter kämpfte ich mich den Berg hoch. Mit jedem Training etwas höher. Als ich erstmals die Klewenalp erreicht hatte, war das ein Riesenerlebnis. Zwei Wochen später zum ersten Mal an den Hornlauf. Glücklicherweise hatte ich einen Kollegen dabei, welcher mithalf, das Ganze durchzustehen. Welch eine Tortur! Oben angekommen war eines klar: Einmal und nie wieder....

Ein Jahr danach stand ich wieder am Start. Ich weiss bis heute nicht genau, was in einem Menschen vorgeht eine solche Erfahrung zweimal machen zu wollen. Aber wenn ich jetzt, nach 13 Läufen, zurückschaue, so war es jedes einzelne Mal ein Erlebnis.



Lauf 2009

Bildquelle: www.sport-fotoservice.ch

Deshalb möchte ich Euch einen Einblick gewähren, wie ich meinen Hornlauf 2013 vorbereitet und bestanden habe.

Vorbereitung

Januar- Februar

Im Januar hat mein Sportjahr aufgrund der stabilen Witterung erfreulich begonnen. Dreimal laufen bis Wirzweli. Dreimal 8.5 km und 750 Höhenmeter.

Schon der zweite Monat dieses Jahres forderte mich als konsequenten Schönwettersportler. Als Folge der kalten und winterlichen Witterung gab's kein einziges Training! Das kann ja noch gut werden....

März - April

Nasser Frühling! Dass ich im März gerade Mal drei Laufeinheiten machte war nicht berauschend. Das schlechte Wetter kam mir da auch nicht entgegen.

Im April schaffte ich immerhin 5 Trainings. Es gab einige Schönwetterfenster, welche ich ausnützen konnte.

Ein ambitionierter Sportler wird wohl jetzt denken: „Wenn der so weitermacht kommt er niemals aufs Horn“. Ähnlich ging es mir selbst. So beschloss ich Anfang Mai mein Trainingsprogramm komplett umzustellen. Ich plante 2-3 Laufeinheiten pro Woche und das bis zum Wettkampf.

Mai - Juni

In den beiden Monaten machte ich 15 Bergläufe, davon zweimal das Stanserhorn. Trotzdem mein Körper zu Beginn des Intensivtrainings recht gefordert war, kam es nie zu größeren Leistungseinbrüchen. Meine Beine haben sich zusehends besser erholt und dank gezielter Ernährung konnte ich meinen Energiehaushalt ganz gut im Griff halten.

Gesamthaft lief ich in den 6 Monaten knapp 200 km auf etwa 20000 Höhenmetern. Das ist sicher nicht zu viel, aber dank meiner Erfahrung und der recht guten Grundkondition sah ich gute Chancen auch dieses Jahr den Stanserhornlauf wieder zu bestehen.

Der grosse Tag

Nun, so gross ist der Tag natürlich auch wieder nicht. Nach 12 Läufen am Horn ist zumindest die Prozedur bekannt. Nichts desto trotz, da der Hornlauf mein einziger Wettkampfevent ist, ist das natürlich schon ein Highlight in meinem Sportjahr.

05:39h. Der Wecker geht los. Ich habe wunderbar geschlafen. Frühstück ist angesagt! Konfibrot und Schwarztee sollen meinen Energiepegel etwas anheben. Danach gab es nochmals eine kleine Pause im Bett. Um viertel nach Sieben war es Zeit, mich bereit zu machen. Anziehen, Wasserflasche füllen, Gels einbacken und Ersatzkleidung in den Rucksack. Es konnte losgehen.

Mit dem Bike drehte ich eine Aufwärmrunde, während ich nach Stans fuhr. Dann musste die Startnummer abgeholt und mein Gepäck deponiert werden.

20 nach Acht. Alles erledigt. Ein netter Schwatz mit Umberto vertreibt mir die Zeit bis zum Start. Kurzes Einlaufen und danach meine Banane geniessen, in der Hoffnung, dass das noch ein wenig Zusatzpower gibt. Langsam gilt es ernst. Noch einen kurzen Toilettenbesuch (es rennt sich so leichter ;-)), danach im Pulk einsteigen.

Pünktlich um Neun Uhr fällt der Startschuss. Das 400 Personen starke Feld beginnt sich zu bewegen. Eine Menge Zuschauer feuern uns Läufer an. Am Winkelrieddenkmal vorbei laufen wir Richtung Knirigasse. Dieser Streckenteil ist berüchtigt, denn der starke Anstieg hat schon machen erfahrenen Sportler überrascht. Entsprechend defensiv habe ich die Startphase in Angriff genommen. Mein Puls bewegte sich in einem komfortablen Bereich.



Bildquelle: www.stanserhorn-berglauf.ch

Beim Kälti ging es dann in den Wald. Trotz schönem Wetter war die Temperatur dort sehr angenehm und die Luftfeuchte im optimalen Bereich. Konstant steigt die Laufstrecke an. Die schnelleren Läufer zogen davon und wir im hinteren Teil des Feldes vereinsamten zusehends. An den Verpflegungsposten wurden wir mit Wasser, Tee und Orangenschnitzen versorgt. Nach einer Stunde durchlief ich die Alp Chalcherli. Das ist für mich eher eine gute Zeit und ich bemerkte, dass ich wahrscheinlich etwas

zügig unterwegs bin. Die Strecke bis zum Blatti zeigte sich dann als kleine Herausforderung. Wegen des schmierigen Weg's rutschte der Schuh bei jedem Laufschrift ein wenig. Das kostete etwas mehr Kraft als kalkuliert.

Einmal im Blatti angelangt wird es nach einem kurzen Anstieg etwas flacher. Das verschafft einem etwas Luft für den letzten, recht haarigen Aufstieg nach der Rinderalp. Meine Beine leerten sich langsam. Die letzte Gel Portion musste nun auch dran glauben. Auf den finalen 500 Metern war meine Kraft schon recht am Ende, dafür hatte ich noch genügend Luft. Nach 2 Stunden und 16 Minuten hatte ich's geschafft! Das Horn war bezwungen. Unter dem Applaus des Publikums im Gartenrestaurant des Stanserhorns genoss ich die letzten Lauf-Meter!



Bildquelle: Video Günter Kromer

Nachdem ich etwas gegessen hatte und meine Kräfte zurückkehrten, konnte ich mich auf den Heimweg machen. Am Abend gab's dann noch etwas feines auf den Grill und ein Gläschen Wein. So schön kann ein anstrengender Sporttag zu Ende gehen.

Der dunkle Schatten

Nach etwa acht Kilometer Laufstrecke, beim Blatti, begegnete ich leider einem eher unschönen Ereignis. Ein Läuferkollege hatte einen Schwächeanfall und musste wiederbelebt werden. Die REGA war zwar relativ schnell vor Ort, konnte aber Aufgrund des Nebels nicht landen. Leider hat schlussendlich die ärztliche Unterstützung nicht mehr geholfen und unser Kollege verstarb.

Natürlich kann man sich die Frage stellen, ob unser Tun Sinn macht. Ich bin aber der Meinung, dass hier nicht die Sinnfrage im Vordergrund steht. Bergläufer trainieren ihren Körper auf diese Herausforderung. Selten überfordern sich Athleten. Leider hat bei unserem Kollegen das Herz während der Ausübung seines Freizeitsports ausgesetzt. Auch wenn dies viel zu früh war, hoffe ich, dass er seinen Frieden findet.

... und was bringt's?

Berglaufen ist Knochenarbeit, aber es ist freiwillig. Ich persönlich nehme diese alljährliche Herausforderung gerne an. Es gibt mir die Befriedigung eine Leistung zu erbringen, welche nicht jedermann nachmachen kann. Andererseits ist der positive Nebeneffekt, dass mein Körper und mein Geist fit bleiben. Sich durchbeissen zu müssen hilft nicht nur beim Sport, es ist auch im täglichen Leben immer wieder nötig. Wer auf einen Berglauf trainiert und diesen besteht, hat definitiv auch sonst im Leben einen Profit davon.

Es mag sein, dass es auch Schattenseiten gibt. Wer auf seinen Körper hört und sich gut auf solche sportlichen Aktivitäten vorbereitet, kann viele mögliche Nachteile vermeiden. Glücklicherweise sind tragische Ereignisse wie dieses Jahr die Ausnahme.