

Isar-Run 2007

333 km von der Mündung bis zur Quelle

Laufbericht von Tom Kuschel

Der Isar-Run: in der Ausschreibung steht 333km pures Laufvergnügen. Und auf den fünf Etappen zwischen 75 und 60km, bei denen man dem Flusslauf der Isar von der Mündung in die Donau bei Plattling zur Quelle hinter Scharnitz/AT im Karwendel folgt, kann man das Laufvergnügen so richtig lange auskosten.

Nachdem ich letztes Jahr verletzungsbedingt beim Isar-Run aussteigen musste wollte ich das Event dieses Jahr noch mal versuchen – nicht weil ich ne Rechnung offen hatte oder so, sondern einfach weil es ein ganz toller Lauf mit einer perfekten Organisation ist (vielen, vielen Dank noch mal an Uli Welzel und seine vielen Helfer und Mitorganisatoren).

So bin ich am Sonntag, 13.05. mit der Bahn nach Plattling angereist. Es gab ein herzliches Wiedersehen mit vielen alten Bekannten und anderen, die es im Laufe der Woche sicher werden würden. Von der Turnhalle sind wir fast 60 Läufer und das Helferteam zum Empfang der Stadt Plattling ins Bürgerhaus gegangen, wo es ein zünftig bayrisches Abendessen gab. Der Bürgermeister und andere sprachen ein paar grüßende Worte bevor Uli zuerst einige allgemeine Sachen zum Isar-Run und dann speziell zur ersten Etappe verkündete. Streckenmarkierer Jürgen Schoch (Vorjahres-Dritter) verteilte die Roadbooks für die Strecke und langsam löste sich danach die Versammlung auf, da ja noch Hartes vor uns lag.

Nach einem gemeinsamen Frühstück in der Sporthalle, in der wir auch genächtigt hatten, war Aufbruch zum Start auf dem Marktplatz. Nochmals aufmunternde Worte, Zeit für ne Menge Fotos und dann ging es um 09:00Uhr los. Bei strahlendem Sonnenschein liefen wir die ersten 13km die Isar hinab zur Mündung in die Donau. Dort war Wendepunkt und so konnte man sehen, wer nicht nur ein zäher Hund (das waren wir wohl alle), sondern auch ein schneller war. Die selbe Strecke ging's nach Plattling zurück und über den Isar-Deich weiter den Fluss hinauf. Bei VP (Versorgungspunkt) 3 gab es schon das erste Opfer. Gerade der so erfahrene Werner Selch musste hier wegen Kreislaufproblemen aufgeben. Da blutet einem das Herz mit.

Weiter ging's für den Rest. Das Wetter wurde immer drückender und schwüler. Die Temperatur stieg unter fast wolkenlosem Himmel. Damit kam ich wunderbar zurecht, viele andere taten sich da schwerer. Jeder hat halt seine eigenen Vorlieben, so komisch die auch sein mögen und ich bin eben Hitzeläufer.

Eigentlich ist die Isar am Unterlauf kein Fluss, sondern nur eine Reihe großer Staustufen, so dass man meint, man lief an einer langgezogenen Seenkette vorbei. Die 280 Meter rauf und 230 runter ergeben sich praktisch nur aus dem Dammhoch und –runter laufen und dem Überqueren der Brückenrampen. Eine schöne Abwechslung ergab ich da bei Km 35, als ein Singletrail ca.1km durch hohes Schilf und Gras führte. Der Uferweg führte weiter an Landau vorbei und meine dort im Vorjahr aufgetretenen Probleme blieben aus. Es lief richtig rund. So führte die Strecke an weiteren Staustufen entlang bis auf der linken Seite Dingolfing auftauchte. Der erste Kirchturm war leider der falsche – zu früh gefreut, doch nach 1,5km bog die immer ausgezeichnete Markierung links ab und einen Km später war das Ziel in Dingolfing auf dem Marktplatz erreicht nach 62km und 7:06:40h. Das reichte um morgen in der zweiten, schnelleren Startgruppe zu laufen. Also erst mal frisch machen, duschen, Beine hoch und auf das Abendessen im Seethalerbräu warten. Das war lecker und gut und da es morgen früh losging waren alle Isarrunner zeitig in ihren Schlafstätten verschwunden, nachdem die morgige Etappe durchgesprochen war (wie immer mit ausführlichem Roadbook).

Dann bellte der Wecker und auf ging's zur zweiten, der Königsetappe (75km). Die erste Gruppe (die ‚Langsameren‘) starteten um 6:30 mit einer herzlichen Verabschiedung, die zweite Gruppe mit mir eine Stunde später. Ich war verdammt aufgeregt. Letztes Jahr konnte ich hier verletzungsbedingt nicht mehr an den Start gehen. Irgendwie fing um 7:30 der Isar-Run jetzt erst richtig an. Alexander von Uleniecki und ich fanden uns von Anfang an und liefen zusammen. Irgendwie war da sofort ein fast blindes Verständnis zwischen uns beiden und so quälten wir uns vier Etappen lang im Gleichschritt durch.

Doch erst mal zum Dienstag zurück. Schnell waren wir wieder am Fluss und bei angenehmen Temperaturen und leicht bedecktem Himmel (ideales Laufwetter) liefen Alexander und ich inzwischen ziemlich am Ende der schnellen Gruppe hinter Niederaichbach am KKW Ohu vorbei, dessen große Wolke der Kühltürme schon lange zu sehen war. Lange Stauseen folgten und nach ca.30km waren wir in Landshut. Die Isar fließt direkt durch die Stadt, so dass man eine Menge von ihr mitbekommt. Dann folgte der Schock. Bei VP4 vor der Eishalle kriegten wir gesagt, wir seien nur noch 6 Minuten über dem Zeitlimit. Das konnte irgendwie nicht sein. Wir waren die ganze Zeit deutlich über der Mindestgeschwindigkeit gelaufen und nicht mal die allerletzten im Feld. Doch die nackten Zahlen sprachen für sich. Mit einem unglaublichen psychischen Druck sind wir weiter und gaben mehr Tempo. Wir konnten das gar nicht begreifen. Verletzt ausscheiden – ok, kann passieren, aber nicht wegen Zeitlimit überschreiten. Und schnell klärte sich auch alles wieder auf. Bei VP5 (7,5km weiter) hatten wir schon 25 Minuten Vorsprung auf das Limit, bei VP 6 (noch mal 7,5km weiter) war's fast ne Stunde. So bekamen wir leider die herrlichen Isarauen und Uferwälder auf diesem Stück nicht wirklich mit, da unsere Gedanken nur um die Zeit kreisten. Ob's ein Rechenfehler war – keine Ahnung, wir waren jedenfalls auf der sicheren Seite und ohne den seelischen Druck lief es sich auch viel leichter.

Wir überholten die Hintersten der frühen Startgruppe, ein weiteres Zeichen, dass wir gut in der Zeit waren. Dann erreichten wir VP7 bei Moosburg (Km52,5). Letztes Jahr hatte ich dort nach dem Ausscheiden mitgeholfen. Dieses Jahr kam ich auf der anderen Seite des Tisches an – ein Wahnsinnsgefühl. Da ballt sich die Faust zur eigenen Bestätigung – geil. Das entschädigt für alles. Doch noch war lange nicht Schluss. Entlang schöner Wege und Landschaft waren wir schließlich auch in Freising angekommen. Leider lag das Hotel Lerner am anderen Ende in Weihenstephan und so trotteten wir noch drei Km von der Isar bis dorthin durch verwinkelte Wege. Dann war nach 75Km und 8:55:24h auf den Beinen Schluss für heute. Dass mit Heinz-Theo Huhnolt und Willem Muetze zwei weitere ganz routinierte aussteigen mussten, war bitter. Für den Rest war der Abend kurz: Dusche, ausruhen, Abendessen, Briefing für die 3.Etappe, Roadbook, Massage und tot müde ins Bett.

Ein grausamer Wecker schmiss uns wieder aus den Federn am Mittwochmorgen. Nach den Startvorbereitungen und einem eher gezwungenem Frühstück (irgendwie will der Kreislauf nicht so recht auf Touren kommen) stand der Start der langsamen Gruppe um 7:00Uhr an. Alexander und ich waren dabei. Die lange Etappe hatte Kraft gekostet und die Dritte heute war nicht viel kürzer (72Km). Da tut Kräftehaushalten gut statt Gas zu geben.

Bei strahlend blauem Himmel und angenehmen Morgentemperaturen ging es los. Man braucht erst mal ein Stück um wieder in Gang zu kommen. Dicht begrüntes Ufer begleitete uns auf dem ersten Drittel der Strecke, dann waren wir plötzlich auch schon mitten in München. Die ersten der um 8:00Uhr gestarteten ‚schnellen‘ Gruppe holten uns ein. Im Laufe des Tages kamen immer mal wieder welche an uns vorbei gezogen.

Das weiter üppige Grün des Englischen Garten verhinderte, das man von der Stadt viel sah. Lediglich die Museumsinsel mit dem Deutschen Museum ragte über der Isar auf. Doch die Bäume boten wohlthuenden Schatten, denn die Temperaturen stiegen gut. Am Tierpark Hellabrunn (durch Büsche und Hecken verdeckt) vorbei liefen wir irgendwann dann auch schon wieder aus München heraus und der Isar mit etwas Abstand folgend durch wellige Waldstücke zum Isarkanal. Hier war in der Ferne ein erste Blick auf die Alpen möglich.

Kanal zur Linken auf seinem Deich, die Isar zur Rechten war ein schattenloses Stück über mehrere Km zu laufen. Dann noch ein paar Km auf Asphalt und wir waren in Wolfratshausen. Das Ziel lag im Ort und unsere kleine Gruppe (Alexander und mir hatten sich noch ein paar andere mit gleichem Wohlfühltempo angeschlossen) erreichte es nach 8:59:33h und auch diese 72km waren geschafft. Unsere Unterkunft hieß Humplbräu und der Name passte prima, denn gehumpelt wurde ganz gut. Also wieder duschen, Lebensgeister wecken und zugleich regenerieren, Abendessen, Briefing für Etappe 4, Roadbook, Massage und noch etwas tot müder ins Bett.

Der Wecker konnte keine Ruhe geben am nächsten Morgen und war das Aufstehen schon nicht schwer genug reichte ein Blick nach draußen um die Moral so richtig in den Keller zu treiben: empfindlich kalter Dauerregen. Also Schlechtwetterausrüstung anlegen, frühstücken und dann ging es um 07:00Uhr wieder mal los. Nach einem Wanderweg mit tiefen Pfützen folgte ein tolles Trailstück durch die Isarauen, das bei besserem Wetter sicher noch schöner gewesen wäre. Leider endete es bald wieder und schon völlig durchnässt kam bei Km10,5 der VP1. Nach so vielen Kilometern Flachland kam endlich der erste ernstzunehmende Anstieg (endlich weil die Monotonie den Flachlaufens unterbrochen wird und man auch mal andere Muskeln einsetzen kann). Oben bot sich regengrau ein toller Ausblick auf den Malerwinkel und vor einem taten sich wolkenverhüllt die Berge auf. Kurz schien man die Sonne erahnen zu können. Doch der Regen ließ sich nicht verdrängen und pitsch-patsch durch welliges Dorfleben und grüne Felder liefen wir in Bad Tölz (Km27) ein. Ein langes Stück Schotterpiste und von Dörfern gesäumte Wege führten uns bei VP5 (Km43) an den Fuß des ersten Berges. Ein langer, steiler Anstieg brachte uns nach oben und in die Wolken hinein. Hier war es richtig unangenehm. Aber nach einer neuerlichen Steigung fiel der Weg dann für ein ganz langes Stück wieder ab und hätte mein Knie nicht so geschmerzt (ich bin eben doch Hitze- und nicht Regenläufer), ich hätte es genossen. Alexander hat mich klasse gezogen. Ohne ihn wäre ich sicher bedeutend schlechter unterwegs gewesen.

Dann endlich waren wir wieder unten und am Fuße der Sylvensteinspeichermauer. Sie war der letzte Anstieg und über einer der Traumstraßen Deutschlands erreichten wir wenig später unser Ziel nach 60Km und 7:42:04h: das Hotel Jäger von Fall. Mit 785 Höhenmetern hatte diese Etappe mehr Steigungen als ihre drei Vorgänger zusammen. Doch es war das Wetter, der hässlich-kalte, immerwährende Regen, der mich die letzten Kraftreserven kostete. Für fünf andere Läufer ging es nicht so gut, sie stiegen aus.

Also raus aus den nassen, klammen Sachen und rein in was Warmes. Das Hotel hat zum Glück einen schönen Wellnessbereich mit Sauna und Whirlpool, was von den Isarrunnern auch reichlich und lange zum Aufwärmen und Erholen genutzt wurde. Das erstklassige Abendbuffet entschädigte zusätzlich für die Mühen des Tages. Dann folgte wieder Briefing für die letzte Etappe und Roadbookausgabe, Massage und eine Nacht im Schlafsack in einem der beiden uns zur Verfügung stehenden Konferenzräume. Leider habe ich wegen der Schmerzen im linken Bein/Knie nicht besonders gut geschlafen, doch die Müdigkeit siegte.

Dann war auch schon wieder Morgen und ich nicht wirklich erholt. Doch nach einem tollen Frühstücksbuffet, das man aber gar nicht so richtig nutzen konnte und den üblichen Startvorbereitungen ging es Punkt 07:00Uhr los auf die letzten 60km. Mir fiel's verdammt schwer. Aber heute brauchten wir nur anzukommen, dann war's geschafft. Irgendwie setzt man da noch mal Kräfte frei, die eigentlich nicht mehr da sind. Es geht oder besser läuft einfach weiter.

Und es war trocken. Schnell verzogen sich die letzten Wolken und die Sonne kroch langsam in das Isartal hinein. Wohlige Wärme machte sich breit. Bei VP2 (Km18,4) gab ich meine langen Sachen ab. Wir folgten lange der Isar: mal unten im Tal, mal die Hänge hinauf und wieder herunter. Gleißend weiß strahlten die schneebedeckten Höhen des Wetterstein- und Karwendelgebirges in der Ferne. Am Vortag war es so kalt gewesen, dass dort oben noch jede Menge Neuschnee gefallen war. Nach 25Km sah man Krün rechts in der Sonne liegen, nach

33Km umliefen wir Mittenwald im Schatten des mächtigen Karwendel. Irgendwo danach kam die Grenze zu Österreich (ich habe sie weder gesehen, noch gespürt) und bei Km42 in Scharnitz war man von hohen Gipfeln umschlossen. Jetzt folgte ein Anstieg zum Oberlauf der Isar und durch ein wildromantisch, schönes Gebirgstal verlief das letzte Stück des Flusses. Alexander und ich verpulverten teils unter Schmerzen unsere letzten Körner. Das Ziel tauchte vor uns auf, doch noch war es nicht unser. Wir liefen daran vorbei noch wenige Km das Tal weiter hoch, dann ein Wendepunkt und das allerletzte Stück wieder runter. Euphorie machte sich breit, Adrenalin strömte, das Runnershigh war auf seinem Gipfel. Das Ziel kam und wir sind gemeinsam durch. Freude, Schmerz, Glück, Leiden und Triumph – alles gleichzeitig. Da gehen einem die Gefühle durch. Wir haben uns umarmt und wie Kinder geheult. Ein perfekter Moment. Absolutes Glücksgefühl.

Viele waren vor uns angekommen, viele kamen nach uns und alle fühlten gleich. Lange haben wir noch an der Quelle der Isar gesessen in diesem Bergtal, Bierchen getrunken, die Füße im eiskalten Wasser und einfach auf Wolke Sieben geschwebt. Viel später brachten uns Fahrzeuge wieder nach Scharnitz zum Risserhof und nach einer tollen Siegerehrung wurde es ein feuchter und vor allem fröhlicher Abend. Egal ob man weit vorne war (Jan Nabuurs siegte in 28:10:18h nur gut 10 Minuten vor Florian Schuster, Carmen Hildebrand als erste Frau und Gesamtdritte 29:03:57h), wie Alexander (39:48:45h) und ich (40:01:36h) im breiten Mittelfeld oder Heinz Jaeckel als letzter Finisher (45:34:13h), Sieger waren wir alle zusammen und das wurde gefeiert.

Am nächsten Tag ging es dann nach dem Ausschlafen und nem guten Frühstück mit dem Zug wieder in die Heimat. Und es hat sich wirklich gelohnt: eine unvergessliche Woche, von der der Schmerz vergeht, aber der Stolz und die Freude bleiben.