

Klaus Gösweiner

Titelverteidigung Großglockner Ultra Trail in Rekordzeit

Klaus Gösweiner hat es wieder geschafft! Nach 2015 hat er nun ein zweites Mal den Großglockner Ultra Trail gewonnen!

Klaus Gösweiner:

„Der Gedanke den Großglockner Ultra Trail nach 2015 ein zweites Mal zu gewinnen, geisterte schon seit langem in meinem Kopf herum. Auf ein unvorstellbar geniales "Crossing Styria" im Vorjahr folgte noch im selben Jahr bei der WM in Portugal eine ordentliche "Watschn". So ist es im Sport, man muss auch Misserfolge einstecken können, das habe ich auch ganz gut gemeistert. Allerdings ist die mentale Komponente das Eine und mental war ich nach CrossingStyria und WM 2016 sicher schneller wieder fit als körperlich. Bis ins Frühjahr kämpfte ich mit den Auswirkungen der gewaltigen Belastung von 2016 - den Welschmarathon lief ich sozusagen aus dem Training, 2h59min für einen Marathon mit über 1000Hm ist auch nicht schlecht, aber ich wusste, dass ich bei weitem noch nicht auf 100% war. Bei der WM Anfang Juni in der Toskana sollte dann doch schon etwas gehen, dachte ich mir, denn auch wenn meine Spezialdisziplin bei Distanzen über 100km mit möglichst vielen Höhenmetern liegt, weiß ich, dass ich auch über eine kürzere Distanz schnell sein kann. Das Ergebnis bei der WM war dann sehr bescheiden, vielleicht war auch etwas Pech dabei, aber grundsätzlich musste ich die nächste WM Enttäuschung wegstecken. Es war ja nicht gerade so, dass ich dafür nicht beinhart trainiert hätte, aber wenn der Körper noch nicht bereit ist, ist er nicht bereit. Das zu akzeptieren habe ich mittlerweile gelernt, aber ich sage euch, es ist verdammt hart zurückzustecken, wenn man das Training liebt!

Nach der Toskana WM folgte dann genau zum Jahrestag von Crossing Styria ein wahnsinnig schönes Wochenende mit dem gesamten Crossing Styria Team - 2016 hatte ich wegen Portugal WM und CrossingStyria Nachwirkungen ja nicht einmal Zeit mich beim besten Team der Welt zu bedanken! Es war für mich ein genialer Tag und trotz einiger Schneeweissen fühlte ich mich am nächsten Tag wie neu geboren! Ab diesem Zeitpunkt wurde die Titelverteidigung beim Großglockner für mich immer realistischer, es lief einfach rund, ich trainierte fleißig in der richtigen Intensität und spürte meine "alte" neue Stärke zurückkommen. Einige Tage vor dem Start zum GGUT verspürte ich dann ziemliche Nervosität, die ich in dieser Form noch nie hatte, aber die Nervosität war begründet: Ich fahre nach Kaprun um dort meinen Titel zu verteidigen! Natürlich behielt ich diesen Gedanken möglichst für mich, zuerst laufen und gewinnen, dann reden, dachte ich mir...

Und ich konnte meinen Plan beinhart durchziehen: Nach einem moderaten Start um 23.00 Uhr hatte ich die ersten 22km mit 1600HM bis nach Ferleiten in 2h20min erledigt, damit war ich dritter, hatte aber unzählige Stirnlampen im Nacken, auf das Führungsduo Fister (AUT) und Zupanjic (SLO) fehlten mir 9 Minuten. Allerdings ändert sich ab Ferleiten die Beschaffenheit der Strecke radikal, mit der Pfandscharte muss man eine 2700 m hohe Scharte über Schnee und Geröll überwinden. Zupanjic überholte ich bereits kurz nach der Pfandscharte im Gegenanstieg bevor es hinunter ging zum Glocknerhaus (km 38), das ich um 3.42 Uhr erreichte. Beim Glocknerhaus angekommen wurde die Trinkblase wieder aufgefüllt und es ging weiter, Gerald Fister lag zu diesem Zeitpunkt noch ca. 3min vor mir. Vom Glocknerhaus geht's runter zum Stausee und über die Staumauer um dann den fast ausschließlich und zuerst sehr steil steigenden Weg in Richtung Salmhütte fortzusetzen. Immer wieder blitzte die Stirnlampe von Gerald Fister einige Höhenmeter über mir auf, der Abstand wurde allerdings deutlich geringer und ich musste mich zügeln, um in dieser noch immer sehr frühen Phase des Rennens nicht zu schnell zu werden. Vor allem rechnete ich auch noch immer damit, dass von hinten wer gefährlich werden könnte.

Bei der Salmhütte schloss ich dann auf Gerald Fister auf und wir liefen fortan ein schnelles gemeinsames Rennen. Um 6.00 Uhr erreichten wir gemeinsam das Lucknerhaus (km 52 und bereits 4200 zurückgelegte Höhenmeter). Nach weiteren 8km und 300Hm erreichten wir dann um 6.52 Uhr Kals (km 60) und was da abging, werde ich wohl auch nie vergessen. In Kals startet nämlich um 7.00 Uhr der Glocknertrail (50km/2000Hm bis Kaprun) und die dort auf den Start wartenden 400 Läuferinnen und Läufer bildeten einen Korridor, den wir unter lautstarken Anfeuerungsrufen von allen Läufern durchliefen - es waren noch 50 km bis ins Ziel und wir hatten beide das erste Mal Gänsehaut. Doch die Sache war eben noch nicht erledigt, es warteten noch immer sehr harte 50km mit 2000Hm auf uns und wir hatten keine verlässliche Information, wieviel Vorsprung wir hatten.

Bereits einen Kilometer vor Kals hatte ich mit schweren Verdauungsproblemen zu kämpfen, die aus dem Nichts auf einmal da waren. Folglich musste ich innerhalb einer Stunde dreimal auf die Seite gehen, da kannst du normalerweise froh sein, überhaupt ins Ziel zu kommen. Dank der perfekten Betreuung von Familie und Freunden konnte ich selbst diese Misere meistern. Bei der Labe Kalser Tauernhaus (km 70) war ich am Zahnfleisch und lief nur mehr, weil ich den Sieg nicht hergeben wollte. Mein Bruder Dieter sprach mir noch kurz Mut zu und weiter gings zur Rudolfshütte. Zu diesem Zeitpunkt forderte mich mein Konkurrent Gerald Fister extrem, aber ich blieb dran, so wie er nur kurze Zeit vorher in seiner Schwächephase bei mir drangeblieben ist -wir kämpften gemeinsam weiter. Bei der Rudolfshütte angekommen (km 80, 5800HM) war ich noch immer am Zahnfleisch, bei der Labe lehnte ich an einem Skiständer und fragte mich, wie ich jetzt in einer Minute auf die weitere Reise der letzten 30km mit dem schwierigen Anstieg aufs Kapruner Törl gehen sollte. Es war saukalt, ich versuchte etwas Headstart und Cola runterzubringen und es ging unter den motivierenden Zurufen von Lois, Erwin und Peter weiter - und wie es weiter ging, denn wider Erwarten kamen meine Lebensgeister zurück, konnte wieder fleißig Headstart trinken und fand wieder super ins Rennen. Zu diesem Zeitpunkt waren wir bereits über 10,5 Stunden unterwegs, hatten über 80km mit 6000HM zurückgelegt, dass da die zarten Beinchen schon ziemlich schmerzten, war irgendwie klar. Das Ziel war aber schon greifbar nahe, "nur" 30km mit 500 bergauf HM trennten uns noch von einem einzigartigen Erfolg. Mit diesem Ziel vor Augen nahmen wir die letzten Kilometer in Angriff und wurden uns unserer Sache immer sicherer, das Tempo war gut, immer wieder konnten wir einige Läufer der 50 und 30km Distanz überholen und die wahren Sportler feuerten uns auch noch kräftig an! Am Kapruner Törl auf 2650m angekommen wussten wir: jetzt geht's (fast) nur mehr bergab - allerdings ist in diesem Terrain auch das Bergablaufen eine große Herausforderung und fordert viel Kraft! Und genau - da waren ja dann auch noch Schmerzen, die sich ab diesem Zeitpunkt nicht mehr ausschließlich auf unsere Beine beschränkten - EGAL - vom Kapruner Törl gings rasant runter auf den Moserboden und über sowie entlang der zwei Stauseen zum Kesselfallhaus (km 103), wo wir gemeinsam in weniger als einer Minute ein Dose alkoholfreies Weißbier runterwuchteten um auch noch die letzten 7km nach Kaprun zu schaffen!

Und wir schafften sie! Nach 15 Stunden u. 3 Minuten erreichten wir das Ziel in Kaprun und durften uns feiern lassen!! In solchen Momenten fließt in wenigen Sekunden so viel Energie zurück, einfach unbeschreiblich! Und am schönsten ist es, wenn man diese Momente mit einem so genialen Team, Freunden und seinen Liebsten teilen kann - Herzlichen Dank dafür!!!“



