



ZUGSPITZ
GIPFELSTURM



laufcoaches.com

119 K / 45 K
Nonstop

München Wolfratshausen Penzberg Ohlstadt Garmisch Zugspitze

Start in München, Ziel auf der Zugspitze

Der Zugspitz-Gipfelsturm ist der härteste Nonstop-Ultralauf auf den höchsten Berg Deutschlands und ein großartiges Erlebnis

Bereits zum achten Mal nahmen Läufer aus ganz Deutschland und Tirol die 119 Kilometer von der Landeshauptstadt München über Garmisch-Partenkirchen und das Reintal bis hinauf auf 2.962 m in Angriff. Die besondere Herausforderung besteht zunächst in über zwei Marathons und dann dem Schlussanstieg in Form eines Halbmarathons mit 2.500 Höhenmetern. Hinzu kamen dieses Jahr extrem hohe Temperaturen.

Naus war nicht der Erste. Wahrscheinlich waren vor 1820 und dem Leutnant des Königlich Bairischen Topographischen Bureaus schon andere auf dem Zugspitzgipfel. Eine Karte aus dem 18. Jahrhundert beschreibt einen Weg mit einer Aufstiegszeit von 8,5 Stunden. Dennoch war es für damalige Maßstäbe eine sagenhafte Pioniertat. Heute starten die Teilnehmer um 20 Uhr in München am Isartor und wollen ebenso Heldenhaftes vollbringen.

Ultramarathon durchs Alpenvorland

Wie anspruchsvoll der Lauf ist, belegen die bisherigen Finisher-Zahlen: In sieben Auflagen haben es nur 15 Athleten und eine Dame bis ganz nach oben geschafft. Zuerst geht es flach und entspannt über Grünwald, Kloster Schäftlarn und Wolfratshausen entlang der Isar und Loisach durch die Nacht Richtung Süden bis nach Beuerberg, Penzberg und Großweil.

Anspruchsvoller und trailliger wird es nach der Frühstückspause in Ohlstadt, denn der Heuberg und vor Garmisch-Partenkirchen der Philosophenweg fordern die Teilnehmer erstmals mit ein paar Höhenmetern. Am Fuß der Zugspitze hat jeder dann schon respektable 95 Kilometer in den Beinen.

Extrem hart

Herrlich erfrischend ist der weitere Weg durch die romantische Partnachklamm. Doch mit Erreichen der Reintalangerhütte wird es alpin und der letzte, teilweise seilversicherte Kilometer zum Gipfel ist der brutalste. Wer dann ganz oben steht, kann voller Stolz zurück und mit etwas Wetterglück bis nach München blicken. „Hammerhart. Am Ende ist jeder Schritt eine Qual“, fasst Peter aus Koblenz das Erlebte zusammen. „Absolut empfehlenswert, wenn du etwas ganz Besonderes erleben willst und leiden kannst“, sagen Katrin und Matthias aus Hamburg.

Bergsauna im Reintal

Eine weitere Herausforderung waren dieses Jahr wie auch bei der Premiere im Jahr 2013 die extrem hohen Temperaturen mit bis zu 34 °C. Beim Start in München zeigte das Thermometer 27 °C. In der Nacht fielen sie zwar auf angenehme 15 °C, doch das Reintal in der Mittagshitze kam einer Bergsauna gleich. „Kaum Schatten und selbst der Boden reflektiert die Wärme. Du bist am Anschlag und hast das Gefühl, als wenn du gegrillt wirst“, erinnern sich die Freunde Peter und Florian aus Kirchberg bei Kitzbühel und Manfred aus Schwandorf in der Oberpfalz. Die drei starteten in Ohlstadt zum 45 K Zugspitz-Gipfelsturm.

Abbrechen oder Durchbeißen

Zwar bietet die Reintalangerhütte (1.366 m) die Möglichkeit zur Einkehr, doch auf dem steilen Weg hinauf zur Knorrhütte (2.052 m) schmerzt jeder Schritt. Spätestens hier müssen die Teilnehmer eine weitreichende Entscheidung treffen: Kann ich mich weiter quälen und schaffe ich den letzten Zug ab Sonnalpin bzw. die letzte Gondel vom Gipfel in Richtung Tal? Oder muss ich umkehren?

Nach oben sind es nur noch 2,9 bzw. 4,0 Kilometer, dafür aber 548 bzw. 910 Höhenmeter, zurück nach Garmisch über 20 Kilometer. Andreas, Patrick und Torsten von der Laufbasis Bergling Allgäu sind sich einig: „Wir haben es fast geschafft. Jeder hat einmal einen Tiefpunkt. Da helfen wir uns viel gegenseitig. Und aufgeben will keiner.“

Weißbier im Ziel

Mit Erreichen des Sonnalpin (2.600 m) kommt auch das Ziel in Sicht und der Gipfel scheint zum Greifen nah. Plötzlich sind neue Kräfte da und die Aufnahme in die Hall of Fame der erfolgreichen Finisher scheint gewiss. Genauso schnell jedoch findet dieses Gefühl ein jähes Ende.

Bis zum Beginn des seilversicherten Steigs geht es über ein Geröllfeld, das unter jedem Schritt gnadenlos nachgibt. „Ich habe schon viele schwere Läufe mit wesentlich mehr Kilometern und Höhenmetern wie den Ultra Trail du Mont Blanc geschafft, stand zweimal beim Red Fox Elbrus Race auf 5.642 m und dem damit höchsten Berg Europas“, sagt Michael Raab vom Organisator Laufcoaches.com. „An dieser Stelle habe ich 2013 zum ersten Mal meine wahren Grenzen erlebt.“ Leider ist heuer am Gipfel der Empfang mit Umarmen und sich gegenseitig Herzen aufgrund von Corona untersagt; doch selbst die müdesten Augen zeigen ein tiefes Glänzen und beim Anstoßen mit einem kühlen Weißbier sind sich alle einig: „Zurück laufen wir nicht mehr. Aber nächstes Jahr sind wir wieder am Start!“

Der nächste Zugspitz-Gipfelsturm findet am 31. Juli 2021 statt. Mehr Informationen und die Anmeldung zum einmaligen Gipfelabenteuer finden sich auf laufcoaches.com/zugspitz-gipfelsturm

4.815 Zeichen inkl. Leerzeichen, Text und Bild © Laufcoaches.com, Michael Raab



ZUGSPITZ
GIPFELSTURM



laufcoaches.com

Feedback der Teilnehmer

„Super Idee mit dem Einladungslauf. Zugspitze rauf war der Hit und gleichzeitig die Hölle.“

„Highlight - tolle Betreuung - schöne Strecke - klasse Truppe - pralles Starterpackage.“

„Einfach spitze und perfekte Orga. Danke für alles!“

Was wann wo?

Event	8. Zugspitz-Gipfelsturm – der härteste Nonstop-Ultralauf auf die Zugspitze
Kategorie	Ultramarathon / Berglauf
Ort	München – Garmisch-Partenkirchen – Zugspitze, Bayern, Deutschland
Läufe	119 K Ultrahart (3.500 Hm) und 45 K Ultramarathon (2.900 Hm)
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none">• Einmaliges Lauferlebnis auf schönen Strecken von München bis auf die Zugspitze• Maximal 30 Teilnehmer• Teilnehmershirt und Frühstück• Tourbus-Service mit Gepäcktransport• Freiwilliger Beitrag zum Ausgleich der CO₂ Emissionen
Website	http://www.laufcoaches.com/zugspitz-gipfelsturm
Video	https://vimeo.com/446476614
Nächste Edition	9. Zugspitz-Gipfelsturm am 31. Juli 2021



Der Initiator

Der gebürtige Münchner liebt das Extreme. In seiner ersten sportlichen Karriere fuhr er im Buckelpisten Europacup. Danach entdeckte er die Liebe für den Ultrasport. Los ging es im Jahr 2002 mit dem Ironman Frankfurt. Danach finishte er Paris-Brest-Paris, die inoffizielle Radlangstrecken WM, und nahm erfolgreich beim Ultra Trail du Mont Blanc und Marathon des Sables sowie bei den 100MeilenBerlin und Red Fox Elbrus Race 5.642 m in den Top Ten teil. Außerdem war er der Erste, der im 2013 nonstop von München auf den Gipfel der Zugspitze lief.

Mit dieser Leidenschaft für den Sport organisiert er selbst Events wie den GR20 Trans-Korsika, den RUN for HOPE oder den Bavaria Königsmarsch. Beruflich schreibt er u.a. für den Focus, präsentierte vor drei Jahren sein Buch Dein Weg zum Marathon Läufer und erarbeitet für seine Kunden erfolgreiche Kommunikationskonzepte.



Kontakt und Rückfragen

Laufcoaches.com

Michael Raab

Tel. +49.170.33 33 306

info@laufcoaches.com

Von-Branca-Str. 13

D-82194 Gröbenzell



LAUFCOACHES
.com