

atemberaubende Geschichte von Demut und Euphorie zu erzählen.

# **Euphorie, Blut und Schweiß**

*Karwendelmarsch, August 2016*

Nicht nur ich finde es faszinierend eine Strecke, länger als man sich es eigentlich vorstellen mag, aus eigener Kraft zu bewältigen. Gepflanzt wurde der Gedanke über mehrere berufliche sowie private Umwege, doch das Ziel stand fest: ein Marsch oder wahlweise Lauf über 52 Km sowie rund 2300 Höhenmeter rauf und runter quer durch das Karwendelgebirge von Scharnitz nach Pertisau.

Meine Frau Petra, mein Herzblatt, startet mit meiner Nichte Fabienne und einer befreundeten Wandergruppe, mich schickt sie vornweg. Es ist klar, dass, falls wir zusammenbleiben sollten, es für mich schwer werden würde, in einem zeitlich knappen Finale

bergab das Tempo zu halten. Hier merke ich die fehlende Feinkoordination durch die Einschränkungen meiner MS am meisten. Ich ordne mich demnach direkt hinter die ca. 1000 Läufer am vorderen Ende der folgenden 1500 Marschierer ein, weil ich zumindest die ersten noch relativ flachen Kilometer traben möchte. Das Wetter verführt zum Träumen: keine Wolke, Sonne satt, das Bergpanorama ist gigantisch. Ich überhole immer wieder, gerate ins Schwärmen. Ein ganz besonderes Gefühl der Freiheit. Auf einmal ist es aus. Ich bekomme gar nicht recht mit, wie es passiert, aber plötzlich falle ich nach vorne auf starkem Schotterboden, schlittere noch kurz auf dem Bauch weiter und bleibe benommen liegen. Ab und an gefällt es wohl meiner MS, mir heimtückisch ein Bein zu stellen. Es reicht dann mitunter schon eine ungewohnte Last auf dem Rücken, wie der leichte Laufrucksack, um mich aus dem Gleichgewicht zu bringen. 39

Km und die meisten Höhenmeter sind noch zu bewältigen. Ich rede mir ein: „Fallen ist keine Schande. Liegenbleiben schon.“ Langsam rappele ich mich hoch. Ich sehe verboten aus, meine ehemals weiße Windjacke ist völlig verdreckt mit Staub und Blut. Meine Hände und Knie bremsen wohl am meisten, Ellenbogen, Hüfte und Arme den Rest. Gebrochen habe ich mir nichts, die Knie sind wohl etwas geprellt. Das ist eine deutliche Lehre. „Genieße dein Glück, es kann so schnell vorbei sein.“

Wenigstens hatte ich mir entgegen meiner Gewohnheit ein kleines Pflasterband mit genommen. Ungeschickt zerreiße ich es in mehrere Streifen, bedecke damit die schlimmsten Wunden. Ob ich dabei offene Stellen zuklebe, ist mir erst einmal egal. Ende der Euphorie.

Jetzt gehe ich mit den Laufstöcken, so kann ich mich notfalls auf ihnen abstützen. Manche Mitläufer sprechen mich an, fragen, ob es

schlimm sei. Ich antworte: „Mein Stolz ist verletzt, Rest passt schon.“

Es wird steil, ich setze das freigewordene Adrenalin in Vortrieb um. Keuchen, Keuchen, Schieben. In mir erwacht der Trotz. Ich akzeptiere die Lektion, doch darf sie keine billige Ausrede sein, das Streben aufzugeben. Wenn das Laufen heute nicht mehr passt, klappt flottes Gehen, und meine Zeit ist sogar noch im Rahmen.

Es wird wärmer, ich trinke viel, tauche bei jeder Gelegenheit meine Mütze in eiskaltes Brunnenwasser, das hilft mir über die glühenden Hügel. Nach rund 4,5 Stunden und zwei herben Anstiegen erreiche ich die Falkenhütte, ab jetzt wird es für mich persönlich kritisch. Auf rutschendem Schotter kann ich schon lange nicht mehr laufen, unsicher wackle ich bergab, während andere locker flockig an mir vorbeirennen. Je steiler der Weg hinab führt, desto mehr werden es. Es