

Rosengarten Schlern Sky Marathon

Dieser hochalpine Berglauf über 45 km, mit 3.000 Höhenmetern im Auf- und Abstieg, mit Start in St. Zyprian, Südtirol umrundet das gesamte Rosengarten-Massiv und führt über den Schlern/Tschafon ins Ziel nach Tiers (ca. 20 km von Bozen entfernt). Höchster Punkt der Strecke, die größtenteils in Höhen zwischen 2.000 und 2.500 m und über mehrere Pässe verläuft, ist der Grasleitenpass mit 2.601 m. Dieses Jahr fand der Lauf am 7. Juli statt, bei herrlichem Wetter und perfekten Bedingungen; nach Regen am Vortag, bei angenehmen Temperaturen. Vom Start weg sofort bergauf über Wiesen und Bergwege, über die Haniiger Schweige (bei 5,3 km schon 800 Höhenmeter in den Beinen) und weiter an den Gebirgsstock ran, dann die nächsten 9 km auf super zu laufenden Bergpfaden mäßig bergauf und zwischendurch kurze Bergabpassagen, an den südöstlichen Rand des Gebirgsmassivs, zur Rotwandhütte auf 2.283 m. Auf einem herrlichen Wanderweg hinein ins erste Hochgebirgskar, über den ersten hohen Pass und hinab zur Vajolethütte, am Fuße der berühmten gleichnamigen Türme. Von dort dann steil hinauf zum Grasleitenpass (km 22/1.900 HM), den ich nach 4 Std. 11 Minuten erreichte.



Von dort sah man das Tschamintal hinab und hinüber zur nächsten, fast gleich hohen Scharte. Über Restschneefelder und Geröllwege ging's steil hinab und dann wieder 300 Höhenmeter bergauf – musikalisch untermalt von einem Alphornbläser, dessen Töne den ganzen Talschluss und das Kar erfüllten.

Nach gut 5 Stunden erreichte ich das Tierser Alpl, ein Schutzhaus, herrlich auf einem Joch zwischen Rosengarten und Schlern, auf 2.440 m gelegen.



Hier endet zwar der alpinste Abschnitt des Rennens, allerdings waren die folgenden 3 Stunden bis ins Ziel auf teilweise rauen Wegen zu laufen. Über ein weiteres Joch ging's zum Schlernhaus (2.457 m), auf einem herrlichen Hochplateau mit phantastischer Aussicht gelegen. Durch die Teufelsschlucht ging's auf einem Felsensteig und mehreren mühsam zu laufenden Holzbrücken hinab und dann nochmals 250 Höhenmeter zur Tschafonhütte (1.733 m), bei knapp 40 km. Bis ins Ziel, im Ortszentrum von Tiers, folgten 650 Höhenmeter steiles Bergablaufen, was den müden Oberschenkeln „den Rest gab“.

Kurz nach 15:00, nach 8 Std. 19 Min., erreichte ich das Ziel, als 187. im Gesamtklassement. Obwohl ich meine Zeit nicht besonders gut fand (ich rechnete mit 7 – 7 ½ Std. für die Strecke), konnte ich in der M60 immerhin den 4. Platz erreichen (13 im Ziel). Ich war ziemlich müde. Ich spürte, dass mir im Training die „langen Distanzen“ heuer fehlten und, dass ich im Verlauf der letzten 3 Wochen nun doch schon den 3. harten Berglauf (nach Stilvio-Classic und Nebelhorn) absolviert hatte.