

- Reisebericht & Urlaubstipp für Bergfans mit Familienanhang -

## **Alpinsport.pl / Berglaufpur.de - Europameisterschaft Extrem 2010 Zakopane/Polen**

Um es vorweg zu nehmen, das war endlich mal wieder eine würdige Veranstaltung die wirklich den Namen BERG-Lauf verdient, schwer, selektiv und ein absolutes optisches Highlight. Derartiges Terrain findet man in Deutschland kaum, vergleichbar höchstens mit dem Hochfelln im oberen Bereich oder dem Kampenwand-Staffel-Lauf im 2.Abschnitt, kein Asphalt, keine gekiesten Spazierwege, Natur pur ... **Berglauf pur!**

Aber schön der Reihe nach. Um uns ein Bild von der Lauftruppe machen zu können und noch einen Trainingslauf zu absolvieren beschlossen wir, bereits am Mittwoch in aller Frühe den Weg nach Polen anzutreten. Wenn schon so weit fahren, dann sollte es ein kleiner mehrtägiger Urlaubsausflug werden. Die **Verkehrsanbindung** in Richtung Hohe Tatra ist ja von München aus **perfekt**, 700km reine Autobahn via Salzburg, Wien, Bratislava bis nach Zilina, dann noch 100km gut ausgebaute Landstraße und das Ziel war erreicht.

Der Grenzübertritt nach Polen für mich persönlich eine riesen Überraschung, schlagartig veränderte sich alles in sehr sauber und gepflegt ... schöne Häuser, schöne Gärten, wirklich ein Urlaubsgebiet auf höchstem Niveau. Die **Hotelreservierung** erledigten wir über [www.staypoland.com](http://www.staypoland.com) für **12 EUR** pro Person was mich etwas skeptisch werden ließ bezüglich der **Qualität** unserer Behausung aber weit gefehlt das war absolut **oberstes Level**, ein kleines Familien-Hotel [www.sichlanski.pl](http://www.sichlanski.pl) im Nobelvorort Murzasichle, 18 Zimmer, ein relativ neuer Bau, hochwertiges Interieur, ein Frühstück wie ich es nur von besten Hotels kenne, Abendessen erst eine riesige Suppenterrine (4 große Teller pro Person) mal mit frischen Waldpilzen, mal Gemüse etc. danach Fleischgerichte in unterschiedlichsten Variationen mit Rahmpfifferlingen oder Rahmsteinpilzen, nichts aus der Dose alles frisch, inklusive eines Getränks, abschließend ein leckeres Dessert. Und das alles für magere 5 EUR. Die Küche ist Großmutter's Revier. Leider wollte man uns die „Babka“ partout nicht mit nach Deutschland nehmen lassen. ☺

**Zakopane ein absoluter Geheimtipp, besonders für Berg- oder Ski-Enthusiasten mit Familienanhang.**

Nach unserer Ankunft sofort Umziehen und ab zum Berg, der Trainingslauf war angesagt. Leider nieselte es. An der Seilbahn angekommen mussten wir erstmal feststellen, dass Parken hier absolut unmöglich ist, entweder 1km weiter unten im Ort parken und sich einfach ins Parkverbot zwischen den Autos der Angestellten reinmogeln. Wir wählten die, wie sich später herausstellen sollte, dümmere Variante „Parkverbot“.

So dann mal los, „Der Berg ruft.“ Und gleich ein kleiner „Schock“, es beginnt mit einer 10%-Steigung-**Kopfsteinpflasterstraße**, aber wirklich kopfgroße Findlinge, da ist genaues Timing gefragt, dann in den Wald über **tausende kleine Felsbrocken** und es wurde steiler. Mein „Hoffen“ auf leichteres Terrain wurde nicht belohnt, bis ins Ziel Steine, Steine, Steine und die Dinger wurden sogar noch größer teilweise bis hin zu **50cm Stufen bei 30% Steigung**. Aber egal, genau so bevorzuge ich das, da kann man seine 58kg Lebendgewicht bestens ausspielen ... gehen verboten, das ist eine Frage der Ehre, springen wie eine Gams... das wird wohl nix am Samstag mit einem gemütlichen Berglauf á la BLV ... \*heul\*

Etliche Schulklassen kamen mir entgegen, die Kids schauten ganz ungläubig, dass jemand so blöd sein kann und hier hoch rennt.

Irgendwann musste ich dann entsetzt feststellen, dass ich mich auf der falschen Strecke bewegte, 500m vor dem Gipfel plötzlich nur noch Ketten und es nahm Bergsteigniveau an. So ein Mist ... ich im kurzen Höschen und ärmellosem Trikot, Nebel, es nieselte, Wind und wurde saukalt. Am Gipfelkreuz die nassen Sachen herunter und aus der Bauchtasche die frische Unterwäsche, Socken, lange Hose, Windjacke, Handschuhe gezaubert ... was für ein schönes Gefühl.

Beim Abstieg noch einen heißen Gratis-Tee an einer Hütte, man hatte mich schon beim Hochlaufen beobachtet, sehr nette, unkomplizierte Leute dort in Polen.

Unten am Auto angekommen die böse Überraschung ... eine fette gelbe Kralle am Vorderrad mit der netten Bitte doch mal die Polizei anzurufen. ☹ Nach 15min waren die Jungs dann da, kleine Belehrung von Naturschutzpark und so ... „Ahaaa sie laufen also am Samstag beim schwersten Berglauf Polens mit soso ...?“ Führerschein und Fahrzeugpapiere ... ein kurzes Gespräch der Beamten im Streifenwagen ... dann die Überraschung: „ Deutschland gegen Australien ... suuuper Fußball ... und unsere polnischen Jungs Podolski und Klose ... HEUTE KEIN STRAFE!!!“ ☺ Man sollte mal unsere Herren Beamten zur Schulung nach Polen schicken, da können die noch was lernen in Punkto „Die Polizei Dein Freund und Helfer“.

Dann erklärte mir noch ein nettes Mädels von der Berglauf-Organisation, dass ich den grünen Weg hätte laufen müssen zum Kasprowy [http://de.wikipedia.org/wiki/Kasprowy\\_Wierch](http://de.wikipedia.org/wiki/Kasprowy_Wierch) und nicht den blauen zum Giewont <http://de.wikipedia.org/wiki/Giewont> Mit dem lustigen Hinweis, dann müsse ich wohl morgen noch mal einen Trainingslauf machen ... \*heul\*

Mein Trainings- und Wettkampfpartner Peter Deuß (73 Jahre) trudelte nun auch ein, er hatte anscheinend noch eine andere Route gewählt. Man sollte sich wohl vorher etwas besser informieren ... \*grins\*

Im Hotel angekommen die tolle Überraschung mit dem fantastischen Abendessen, es wurde extra noch mal für uns gekocht, eigentlich war schon Küchenschluss.

Fußball schauen und ausgepowert ab ins Bett.

Am nächsten Morgen Kaiserwetter und die Frage: Was tun? Zwei Tage vor dem Wettkampf noch mal Laufen oder besser spazieren gehen? Peter entschied sich weise für einen ganz lockeren Lauf mit Gehpausen und ich konnte es wieder mal nicht lassen, wenn es bergauf geht kann ich nicht anders, ich MUSS einfach laufen, anscheinend so eine Art Lauf-Gen in mir, ich kann auch grundsätzlich auf keiner Treppe gehen.

Dieses mal brav im Ort geparkt und eine etwas lästige Eigenart von Zakopane, überall stehen Parkwächter herum und kassieren ihre 50cent pro Stunde ab.

Und wieder das gleiche Spielchen ... erst Kopfsteinpflaster, dann Steine, Steine, Steine, dann Felsbrocken und nach oben hin wurde es immer steiler. Vorbei an genervten Lehrer mit bockenden auf Steinen sitzenden Schülern, jungen Paarchen und suuuper schönen Mädels (muss ja auch mal erwähnt werden, weil´s der Motivation sehr zuträglich war ☺ ) und wieder der letzte Kilometer mit sicher 30% Steigung. 7,5km echtes Berglaufen, jetzt weiß ich warum die Polen, Slowaken und Tschechen so gute Bergläufer haben ... eindeutig ein riesen Trainingsvorteil, dagegen kommt mir mein Hochfeln direkt wie ein Spaziergang vor, diese Woche bin ich dort fast schon á la Redbull hochgeflogen so leicht erschien mir der plötzlich.

Hohe Tatra, das wäre ein ideales Trainingslager für den DLV-Kader um vielleicht irgendwann international doch mal wieder was zu reißen.

Die Bergstation der Seilbahn hypermodern, mit einem kleinen schmucken Restaurant und Toiletten, sauber wie im Hotel, Fliesen und Armaturen direkt luxuriös und das alles auf 2000m! Die Talfahrt für angenehme 5 EUR.

Den Freitag nutzten wir zum Relaxen, Stadt ansehen und wir hatten eine Menge Spaß mit der super netten Familie und den Angestellten unseres Hotels. Und die alte „Babka“ Erdbeeren naschen, Kaffee und Kuchen und eine lustige Konversation mit Händen und Füßen. Die drei Töchter des Hauses 8, 8 und 14 Jahre alt waren schwer begeistert von den Onkels aus Deutschland und allesamt erstaunlich kommunikativ bemüht in Englisch und Deutsch und das mit 8 Jahren. Abends holten wir die Startunterlagen und ich organisierte noch 3 zusätzliche Berglauf-T-Shirts für die Kids vom Hotel. Für so was sollte die EU mal Fördergelder locker machen, Sport ist Völkerverständigung und Nachbarschaftspflege pur.

Samstag, Wettkampftag und oh Schreck ... es regnet in Strömen. Das Parken im Ort gestaltete sich etwas problematisch, Shuttle-Bus ja? nein? ... besser den Kilometer zum Warmlaufen nutzen. Gott sei Dank der Regen hörte kurz vor dem Start wieder auf.

Mir war klar, dass ich ein Auge auf den älteren Dlugosz-Bruder Franciszek haben musste um eine Chance zu haben auf eine Medaille in AK40, Gesamteinlauf natürlich absolut chancenlos. Dementsprechend habe ich mich dann gleich mal hinter ihm am Start eingereiht und dann war kämpfen angesagt, auf keinen Fall abreißen lassen ... auweh ich hab mich ausgequetscht wie eine Zitrone um halbwegs dran zu bleiben, aber es reichte letztendlich zum 3. Platz AK40 hinter Dlogosz.

Mein Kollege Peter Deuß natürlich mit einigen Minuten altergerechter „Verspätung“, aber trotzdem noch etliche jüngere Burschen hinter sich, mit der Silbermedaille AK70 belohnt.

Dann war plötzlich meine Tasche unauffindbar ... kein Problem man spendierte mir sofort eine Jacke, eine Hose und selbst gebrannten polnischen Obst-Schnaps. Ich Depp hatte sie bei der Anmeldung gedankenversunken auf den falschen Haufen gelegt ... da lag sie nun gut im Tal.

Die Siegerehrung wurde dann etwas schwierig, weil rein in Polnisch abgehalten, aber letztendlich hat's doch geklappt.

**FAZIT: Eine gut organisierte Veranstaltung mit kleinen Verständigungsschwierigkeiten an einem wahren meisterschaftswürdigen Berg in einem wirklich interessanten, völlig unterschätzten, schönen Land. Da ist Urlaub wirklich noch preisgünstig. Mein Auto wurde auch nicht gestohlen und alle waren super freundlich sogar die Polizei.**

**Solche guten Bergläufe gibt's leider bei uns in Deutschland kaum noch, da sollte wohl mal der DLV entsprechend ansetzen und außer Jammerei etwas mehr Initiative und Kooperation zeigen. An fähigen und findigen Organisatoren mangelt es ja offensichtlich nicht.**

Gruß Roman

P.S. Und vielen Dank für die Organisation dieser immer wieder genialen Bergläufe von mir und auch vom Peter Deuß, der entgegen aller BLV-Unkenrufe auch mit 73 Jahren keine besonderen Probleme mit dieser schweren Strecke (3mal in 4 Tagen!) hatte, weil er halt altersgerecht etwas verhaltener läuft, wahrscheinlich ist er genau deswegen noch so fit in dem hohen Alter und hat in den letzten Jahren zwei schwere Krankheiten mühelos überwunden, die manch anderen zum Pflegefall machen.