

# MILAS am Montafon Arlberg-Marathon - 42.195 km - 1600 Höhenmeter

## Alle vier Teilnehmer der MILA auf dem Podest

Dienstag, 3. Juli 2018 - von Norbert Amann

Der Veranstalter des Montafon-Arlberg-Marathon, wirbt mit 'Der wohl schönste Bergmarathon in den Alpen', die Strecke führt durch das Europaschutzgebiet Verwall zwischen Vorarlberg und Tirol.

Wir, die vier MILA's konnten dies bei Kaiserwetter in vollem Umfang geniessen. Die Temperatur war für Läufer zwar zu heiß, aber dafür gab es herrliche Ausblicke auf die atemberaubende Bergkulisse.

Wir, die Marathonies, starteten im Gegensatz zu den T33-Läufern zunächst mit einer kleinen Schleife Talauswärts im Silbertal und kamen dann noch einmal bei der Startzone vorbei, wo das Publikum einmal mehr einen kräftigen Schub mit auf den Weg gab. So hatten wir zunächst einen Streckenabschnitt vor uns, der mit noch sehr moderater Steigung ein verträgliches Aufwärmen erlaubte.

Wie so oft beim Laufen, schiessen einem viele Gedanken durch den Kopf im Sinne von zB: 'Laufen befreit' von Stress und Alltagsorgen, oder 'Laufen Verbindet' weil man im Startgelände neue Freunde gefunden hat oder weil man es gerade genießt zusammen laufen zu können, wie es Sandra Lichtensteiger und Norbert Amann gemacht haben. Für die beiden war es übrigens der erste Alpin-Marathon über die 42km Distanz. Weiter Taleinwärts, wo sich die Anstiege etwas verschärfen zieht es aber solche Laufgespanne oft auseinander und man versucht seinen Puls im Zaum zu halten. Also gilt es den Blick nach vorne zu richten und sich auf die Überquerung des Winterjöchle auf 1935m zu freuen. Denn mit Ausnahme von Doris Lüchinger war es für Rina Ebnetter und die beiden zuvor genannten die erste Teilnahme an diesem Bewerb. Was natürlich die Spannung, 'auf was kommt da noch alles' enorm erhöht.

Jedenfalls eines ist sicher, Abwechslung, anspruchsvolle Trailpassagen vom feinsten und 'huuuch, das auch noch' hatten wir am Ende des Tages genug. Dann endlich, der erste Vorbote auf das Winterjöchle ein kleiner See, aber noch nicht der Langsee! Also weiter, Meter für Meter erklimmen wir die Höhe und der Weg wird immer anspruchsvoller. Oben auf dem Winterjöchle ist der Weg eigentlich nur noch ein markierter Pfad der von Felsbrocken übersät ist. Dort zeigt sich wer ein echter Trailläufer ist, denn während der/die Einen wie eine Berggämse von Stein zu Stein hüpfen, versuchen die Anderen irgendwie um die lästigen Brocken herum zu manövrieren. Aha ein Freund, den ich erst heute persönlich kennenlernen durfte, ist hinter mir aufgelaufen und erfreut sich offensichtlich an meiner etwas akrobatisch anmutenden Gangart über Stock und Stein. Auch wenn man sich dabei voll konzentrieren musste, hat man Gelegenheit da und dort inne zu halten um das herrliche Panorama in vollen Zügen zu geniessen. Und dann gab es eine unerwartete Üerraschung. Bei der Verpflegungsstation nach der Überquerung der Landesgrenze Vorarlberg nach Tirol, wartete ein kleiner MILA-Fanclub (drei Freunde von zu Hause, MTB unterwegs) die uns neue Kraft für die 2. Hälfte mit auf den Weg gaben.

An dieser Stelle konnte Norbert erneut mit Sandra zusammen laufen und so hatten wir Talabwärts laufend, noch Luft und Gelegenheit, sich plaudernd ein wenig auszutauschen.

So macht es richtig Spass :) .. na ja, bis zum nächsten Anstieg von deren noch mehrere zu bewältigen waren. Mittlerweile war Sandra längst ausser Sichtweite und man ist gezwungener Massen darauf fokussiert die Anzeichen für Muskelkrämpfe im Zaum zu halten. Als Sahnehäubchen oben drauf wartet im Gebiet von St. Anton, wo man bereits den Sprecher im Zielgelände hören kann, noch ein Wurzeltrail bei dem die Trittsicherheit und die Gelenke erneut auf die Probe gestellt werden. Aber alles Gut gegangen, die letzte Streckenmarkierung '1 km zum Ziel' passiert, was bedeutet, A-Backen zusammen kneifen und ab geht's zum Finish ! Geschafft, ein unvergesslicher Tag mit sehr vielen Emotionen ein vorbildlich organisierter Laufbewerb mit vier MILA's auf dem Siegerpodest ist Geschichte.

PS: "Es war heiss, sehr heiss und wir mussten mehr od. weniger alle an Muskelkrämpfen leiden. Aber dennoch ein sehr schöner Lauf!" .. lacht Norbert

vor dem Start mit Lauffreunden



Sandra un Norbert



Sandra









Sandra und Norbert



Bravo !!!

