

Pressemitteilung Nr. 48/2015 Laufgemeinschaft Laacher See

Laufsport in den Bergen. Die tollen Landschaftsläufe von Christoph Mintgen.

Nach den zahlreichen Veranstaltungen am Jahresanfang hat Christoph Mintgen von der LG Laacher See am 04. Juni an seinem 3. Etappenlauf in **Bludenz Österreich** teilgenommen. Bei der Alpen Challenge, wo auch Mountainbiker gestartet sind, haben die Läufer an 4 Tagen insgesamt 105 km mit über 6.000 positiven Höhenmeter zurückgelegt. Dabei verliefen die Strecken jeden Tag in ein anderes Tal.



Foto: Am 1. Tag Ultra Tour Monte Rosa

Am ersten Tag ging es in Richtung Brandnertal. Eine technisch anspruchsvolle Strecke mit 35 Kilometer, ca. 1.500 Höhenmeter und mit bekannten Gipfeln und traumhaften Aussichten. Am zweiten Tag liefen die Läufer ins Klostertal. Der Tag versprach mit 25° Grad sehr warm und anstrengend zu werden. Tobel, Wasserfälle, Alpwiesen und Hütten säumten den 40 Kilometer mit ca. 2.000 Höhenmetern langen Weg. Der dritte Tag verlief in das Große Walsertal. Sehr steile Passagen wechselten sich stets mit schnellen Abschnitten auf einer 22 Kilometer mit ca. 1.700 Höhenmeter Strecke ab. Es war der schwierigste Tag aber mit einer Aussicht über Walgau und dem Biosphärenpark war es dennoch der schönste, berichtet Christoph Mintgen.

Am letzten Tag stand der Bergsprint auf dem Programm. Es ging auf den Muttersberg, der Klassiker unter den Vorarlberger Bergläufen. Die Läufer mussten eine Distanz von 7,5 Kilometer mit 800 Höhenmetern im Anstieg zurücklegen. Wobei alle Teilnehmer noch einmal ihre Kräfte mobilisieren mussten, um auf der letzten Etappe das Ziel zu erreichen. An den 4 Tagen holte sich Christoph Mintgen den 2. Platz in der Gesamtwertung der Altersklasse: Hauptklasse Männer

Im Juli ging es weiter nach **Val'D Iseré** zu der Europameisterschaft im Berglauf. Die Strecke war 65 km lang und hatte 5000 Höhenmeter. Bislang sein schwerster aber auch schönster Lauf. Schwierig war es aus dem Grund, dass es fast durchweg zwischen der luftigen Höhe von 2500 bis 3000 Meter zu laufen war. Der Ice Trail Tarentaise startet auf einer Höhe von 1850 Meter über dem Meeresspiegel und bereits nach 20 km war der erste Abschnitt auf dem höchsten Gipfel während einem Lauf in Europa erreicht - Grande Motte 3663 Meter. Danach ging es weiter mit 5 Pässen an die 3000 Meter, Überquerung eines Gletschers, 70° Grad Kletterpassage auf 3500 Meter, Pulsschlag jenseits von Gut und Böse. Leider war bei km 49 nachdem Christoph Mintgen alles hinter

sich gelassen hat, das Rennen vorbei. Christoph, der für die LG Laacher See gestartet ist, hat die Laufzeit bei dem letzten Abschnitt überschritten. So wie viele andere Läufer. Es war natürlich sehr ärgerlich, denn bis zum Ziel waren es nur noch 16 km, für die Christoph noch 3 Stunden 25 min Zeit gehabt hätte.



Am 20. August wurde die erste **Ultra Tour Monte Rosa** von Lizzy Hawker, mehrfache Siegerin des Ultra Trail Mont Blanc, ausgerichtet. Eine 3 tägige Monte Rosa Tour mit 110 Kilometer Wanderwege von Cervinia in Nord-Italien nach Grächen in die Schweiz. Dieses ausgedehnte Gebirgsmassiv in den Walliser Alpen liegt an der Grenze zu Kanton Wallis in der Schweiz, dem Aostatal und dem Piemont in Italien. Die 12 Gipfel von 4046 Meter bis 4634 Meter des Monte Rosa zählen zu den Höchsten der Alpen. Nur das Mont Blanc Massiv ist noch höher. Bei dieser Ultra Tour Monte Rosa legte Christoph Mintgen über 7000 Höhenmeter im Anstieg und 2000 Höhenmeter im Abstieg zurück.

Start war in Italien im Bergdorf Breuil-Cervinia. Was so viel wie sumpfiges Gebiet am Matterhorn heißt. Der erste Tag versprach mit 27 km und 1800 positiven Meter und 2250 negativen Metern schwierig zu werden. Schon kurz nach dem Start um 6 Uhr morgens ging die Sonne am Wolkenlosen Himmel auf und der Blick auf das Matterhorn ließ die vorliegenden Befürchtungen schnell vergessen, wie Christoph Mintgen erzählt. Bereits nach 8 km erreichten die Bergläufer Col des Cimes

Blanches 2993 Meter über den Meeresspiegel. 9 Kilometer im Abstieg und weitere 10 Kilometer auf der welligen Strecke ließ eine gute Zielzeit von 5 Stunden 33 Minuten und 59 Sekunden in der Italienischen Region Staffal für den Ultraläufer von der LG Laacher See zu. Am zweiten Tag war die Sorge auf ein "Nicht Finish" sehr groß, sagte Mintgen. Der 2. Anstieg war der Horror! Aber zuerst kam wieder nach 7 Kilometer der höchste Punkt auf der Strecke: Col d'Olen mit 2962 Meter. Danach ein Abstieg von 8 km auf 1191 Meter. Ein sehr schwieriger Downhill, wobei Christoph ausrutschte und sein Ellbogen aufschlug. Ab km 17,5 bis km 28 war an laufen nicht zu denken. Von 1200 Meter auf eine Höhe von 2738 auf 10,5 Kilometer, nur Bergauf. Oben auf Colle del Turlo angekommen, mussten die Teilnehmer des Ultra Tour Monte Rosa direkt wieder Bergab. Nach 11 Kilometer kam Christoph Mintgen auf einer Höhe von 1300 Meter und nach einer gefühlten Ewigkeit von 10:13:49 Stunden in das Ziel von Macugnaga. Samstags stand die 3. und letzte Etappe an. Mit 42 Kilometer war es die längste dieser Monte Rosa Tour und wie an jedem Tag hatten die Bergläufer 12 Stunden pro Etappe Zeit um das Ziel zu erreichen. Christoph Mintgen hat sich eine Strategie zu recht gelegt, wie er später erzählt. Den Höchsten Punkt mit Vorsicht erreichen und dann ruhig bis ins Ziel laufen lassen. Wie die 2 Tage zuvor erreichte Mintgen am dritten Tag den höchsten Punkt bereits nach 6 Kilometer: den Monte Moro Pass. Es ist ein 2853 Meter ü. M. hoher Saumpass, der den Hauptkamm der Walliser Alpen östlich des Monte Rosa Massivs überquert. Über den Pass verläuft die Grenze zwischen Italien und der Schweiz. Am Gipfelkreuz angekommen, verlief die Strecke noch mehrere Kilometer auf gefährlichen Kletterpassagen Bergab und dann konnte Christoph die wunderschöne Landschaft auf gut laufenden Wegen genießen und nach 9:40:18 Stunden das Ziel in Grächen erreichen. 3 Tage lang mit einer Gesamtlaufzeit von 25 Stunden 28 Minuten und 6 Sekunden waren es sehr schwierige 110 Kilometer aber das schönste Abenteuer das Christoph Mintgen je erlebte, strahlte der LG Läufer am Ende im Ziel der Ultra Tour Monte Rosa.