

## **Vasaloppet 2011**

Wir schreiben den 23. Februar und ich befinde mich gerade in ca. 5 km Höhe über Brandenburg auf dem Flug nach Stockholm. Der A319 ist halbleer, allerdings muß bei der Firma „Germanwings“ – außer dem Klobesuch – alles extra bezahlt werden. Bei diesen Preisen bin ich froh, keinen Hunger zu haben!

Mittlerweile ist es 20 Uhr geworden – nur noch eine Stunde bis zum Ziel: Rättvik in der mittelschwedischen Provinz Dalarna. Das bestellte Taxi ist auch tatsächlich am Bahnhof, zum Training habe ich dann aber nach 13 Stunden Reise um 21.45 Uhr keine Lust mehr...

### **24. Februar (nur noch 10 Monate bis Weihnachten!)**

7.00 Uhr, blauer Himmel, also ´raus zum Morgenläufchen. Irgendwie wollen aber die Finger (trotz Handschuhen) nicht so richtig warm werden, im Gegenteil: Nach 5 Minuten waren sie ziemlich steifgefroren – und das war ausgesprochen unangenehm. Am Hotel wusste ich dann auch warum: Das Thermometer zeigt schlappe -27°C!!!

Dagegen hilft dann nur noch ein ausgiebiges Frühstück...

Anschließend ab auf die Loipe (25 Minuten Fußweg mit 150 Höhenmetern). Dank eines „Wärmeeinbruchs“ waren es mittlerweile -13°C und so wurden es dann 22 km mit 400 Höhenmetern – gar nicht so schlecht für den ersten Tag.

### **25. Februar**

Schwedische Hitzewelle!

-3°C, dazu ein kräftiger Wind, der Ski läuft immer noch erstaunlich gut, aber nach 3 Stunden und 37 km stelle ich dann fest, daß 1 Apfel und 1,5 l Getränke für diese Belastung doch etwas knapp bemessen sind.

So wird das Abendessen (das auf Schwedisch übrigens „middag“ heißt) mal ganz spontan etwas vorgezogen und ausgeweitet.

In dieser Tagesabschluß-Disziplin bin ich ganz gut – um nicht zu sagen, einer der allerbesten!!! Der Wetterbericht für die kommenden Tage sieht auch ganz gut aus: -2 bis -5°C, nur der Wind müßte noch ein bißchen nachlassen – 90 km Vasaloppet bei Gegenwind – das hatte ich vor 2 Jahren und das war richtig hart!

### **26. Februar**

Heute mault mein großer Zeh ein wenig ´rum, da lassen wir das Morgenläufchen mal sausen. Nach dem Frühstück wird erstmal (zwecks Motivation) Ski-WM geguckt, dann ab auf die Loipe, um die neuen Ski zu bewegen – das paßt!

Der Wind ist zwar immer noch recht unangenehm, aber im Hotel läßt sich ´s aushalten, zumal es heute leckeren Fisch gibt!!!

### **27. Februar**

Der eisige Wind macht zwar zum Morgenläufchen nicht so richtig Spaß, ist aber für einen ordentlichen Appetit zum Frühstück äußerst hilfreich.

Das Ski-WM-Schauen zieht sich heute ein wenig hin und so wird es auf der Loipe doch tatsächlich langsam dunkel und auch ziemlich frisch.

Zur Vermeidung von Frostbeulen jogge ich dann mal zur Abwechslung die 2 km zum Hotel mit Rucksack und den Skiern in der Hand.

### **28. Februar**

Heute geht ´s endlich in das wunderschön gelegene Skigebiet von Grönklitt mit Loipenpflege auf Seefelder Niveau.

Die Strecken sind nicht sonderlich anspruchsvoll, die 2 x 70 km Busfahrt allerdings auch nicht...

### **01. März**

Heute ist es mit -16°C wieder etwas frischer, dafür aber wenigstens windstill. Da kann ich meine neuen Ski mal so richtig gründlich testen.

So gönne ich mir dann auch 45 km in 3:18 h mit 900 Höhenmetern auf meiner „Hausrunde“. Der Ski läuft wirklich hervorragend und so bin ich für den Wettkampf am Sonntag doch recht optimistisch.

### **02. März**

Auf nach Grönklitt!

Zeitiges Aufstehen sichert fast unberührte Loipen – „Det blir trevlig dagen“ würden die Schweden sagen...

Allerdings lasse ich es heute sehr ruhig angehen, der gestrige Tag ist noch ganz gut zu spüren.

### **03. März**

Heute wird's wieder etwas anstrengender, die Hügel des nahe gelegenen „Hausbergs“ laden zur Bewegung ein. Dazu wolkenloser Himmel und eine recht flotte Spur lassen die 35 km und 700 Höhenmeter recht schnell vergehen.

Heute werden noch die Ski zum Wachsen abgegeben, dann bekomme ich eine (altersgerechte) Massage – das paßt!

### **04. März**

Eigentlich wollte ich heute noch ein wenig Skilaufen, habe mich aber dann auf den passiven Teil (Ski-WM schauen und Startunterlagen abholen) beschränkt. Es ist übrigens deutlich wärmer geworden, der Schnee ist bereits etwas verharscht, hoffentlich kommt der Wachs-Meister klar...

### **05. März**

Der Körper verlangt nach einem Morgenläufchen.

Bekommt er!

Allerdings ist die mittlerweile ziemlich vereiste Straße doch schon eine gewisse Herausforderung.

Am Vormittag werden noch mal ein Stündchen die Ski bewegt, anschließend gründliche Dehnung – das muß reichen.

### **06. März**

#### **Vasaloppet!**

Ach so – wer es noch nicht weiß, es handelt sich hierbei um die mit 15.000 Startern weltweit größte Skilanglauf-Veranstaltung, manchem auch unter „Wasalauf“ bekannt.

Es hat übrigens nicht mit dem bekannten Knäckebrötchen zu tun, sondern vielmehr mit dem schwedischen König Gustav Vasa, der im 17. Jahrhundert den Aufstand gegen die dänischen Besatzer anführte. Ihm zu Ehren findet seit 1923 dieser mittlerweile äußerst populäre Lauf statt.

Es geht hier über 90 km im klassischen Stil von Sälen an der norwegischen Grenze nach Mora in Mittelschweden.

Die Logistik ist extrem aufwendig, schließlich müssen nicht nur 15.000 Skiläufer, sondern auch Massen von Zuschauern zum Startort transportiert werden.

So beginnt dieser Tag für uns bereits um 2.00 Uhr, immerhin haben wir noch 160 km Busfahrt vor uns. Das klappt auch ganz gut, aber jetzt beginnt die übliche Hektik:

- Anstellen in einer Schlange von gut 300 Leuten, um einen guten Platz im Startgarten zu sichern.
- Ski und Stöcke werden zu einer kunstvollen Pyramide zusammengestellt.
- Standort genau(!) merken!
- Anschließend anstellen vor den Dixie-Klo's, die Schlange ist schlichtweg gigantisch! Durch geschicktes Taktieren (betont unauffälliges Vordrängeln!) gewinne ich enorm an Zeit.
- Umziehen
- Taschenofen anheizen
- Kännchen trinken
- Startnummer nicht vergessen!
- Ab in den Startgarten!
- Noch ein wenig rumhampeln...

## Startschuß!

Die ersten liegen bereits nach wenigen Sekunden auf der Nase, andere purzeln darüber, aber nach 1 km ist damit erstmal Schluß. Jetzt vermindert sich die Anzahl der Spuren von 45 auf 5 - 7 und es beginnt ein 2,5 km langer Anstieg mit 180 Höhenmetern, der in einem fürchterlichen Gedränge, Gewühle und Gestolpere (im Grätenschritt) und in wahrer Zeitlupe erklommen wird.

Für den nächsten Kilometer brauch ich so sage und schreibe

*35 (in Worten FÜNFUNDREISSIG!!!) Minuten!*

Den 5. Kilometer passiere ich nach 58 Minuten – das sind die Probleme der Startgruppe 8!

Irgendetwas stimmt zudem mit meinem Ski nicht, ständig stoppt es, als ob etwas in der Loipe liegt, dafür rutscht er am Anstieg ziemlich oft zurück.

Nach 4 Stunden habe ich die Hälfte geschafft und nun sollte es eigentlich besser gehen, denn jetzt kommt der deutlich leichtere und schnellere Teil der Strecke.

Macht es aber nicht, bergab wird der Ski immer langsamer, dafür geht es bergauf geringfügig besser. Allerdings bin ich selbst jetzt vom langsamsten(!) Trainingstempo in wesentlich stärker profiliertem Gelände meilenweit entfernt!

Zu allem Überfluß machen sich ab km 70 Hüfte und Rücken unangenehm bemerkbar.

Dazu steigt mir ständig jemand hinten auf die Ski, obwohl genügend Platz zum Überholen ist!

Das nervt dann doch schon gehörig!

Na, jedenfalls habe ich es nach 7:51 Stunden (meiner zweitschlechtesten Zeit) geschafft.

Als ich mir Ziel dann meine Ski anschau, wird mir die Ursache der Misere sofort klar:

*E/S* unter der Steigzone!

Da war die Idee des Wachsmeisters mit dem Klister nicht ganz so gut...

So bin ich dann gepflegt „im Eimer“ und mache mich auf die Suche nach unserem Bus – was bei 300 Bussen auf dem Parkplatz gar nicht so einfach ist.

Nach einer speziellen Hasseröder-Infusion geht's mir auch gleich wieder deutlich besser – allerdings ist der Ärger über den schlechten Ski immer noch da – das schreit also förmlich nach einer Wiedergutmachung im nächsten Jahr!

## 07. März

### *Rückfahrt*

Es ist 6.00 Uhr und es schneit.

Das Taxi kommt pünktlich, der Zug auch.

Der bleibt dann aber zur Überraschung aller auf halber Strecke stehen. Die Bremsen wollen wohl nicht mehr so recht.

Binnen kurzer Zeit steht aber für die Passagiere zum Flughafen ein Expreß-Bus bereit und so sind wir dann doch noch rechtzeitig im Flieger.

Ab Schönefeld gibt es dann den berüchtigten Schienenersatzverkehr der Deutschen Bahn, aber nach insgesamt 12 Stunden Reise bin ich doch noch heil zu Hause angekommen.

### Hier einige allgemeine Informationen:

- Streckenlänge 90 km (Skilanglauf klassisch)
- Höhenmeter: 813
- Teilnehmer: 15.800 am Start
- 13.000 im Ziel
- Limit: 12:00 Stunden
- Startgeld: ca. 150 € (meistens Ende Mai ausgebucht)
- Reisekosten (z.B. Busreise über 5 Tage einschl. Übernachtung mit Selbstversorgung sowie aller Transferleistungen) ca. 400 €
- Es gibt insgesamt 10 Startgruppen, in die man entspr. seiner nachgewiesenen Leistungsfähigkeit eingeordnet wird.
- Den Nachweis dieser Leistungsfähigkeit erlangt man durch die Teilnahme an verschiedenen Qualifikationsläufen (sog. „Worldloppet-Läufen“, z.B. Iser-Lauf, König-Ludwig-Lauf) über (mindestens) 50 km klassisch.
- Weitere Informationen findet man unter **vasaloppet.se**

08.03.11

Eberhard Krengel