

Servus Skifreunde,

nachdem Rainer im Februar 2018 in 2 Tagen allein um die Zugspitze / Wettersteinmassiv gelaufen ist (Tourenski), hat er die Frage aufgeworfen, ob das auch mit Langlaufski möglich bzw. sinnvoll ist. Dirks Reaktion: könnte man probieren, dann aber an einem Tag. Rainers Entscheidungsprozess („äh, hmm, ... , ja!“) dauerte da schon mehrere Sekunden. Vor allem, weil „In einem Tag“ nicht unbedingt „auf LL-Ski“ heißen muss. → Das Ergebnis war dann aber schnell eindeutig: Dirk mit LL-Ski und Rainer mit Touren-Ski. Aber klappt das zusammen? → Hier kommt die Antwort!

Viel Spaß beim Lesen wünschen

Dirk + Rainer

## Idee

Die Grundidee war einfach: die Zugspitze komplett umrunden, den höchsten Berg Deutschlands, ist schon im Sommer ein Challenge (Rainer: beim ZUT = Zugspitz-Ultratrail als Trailläufer gefinished in 2014 auf ähnlicher Strecke, andere Laufrichtung: 100km, 5400 hm). Geht das auch im Winter auf Ski? Auf der Sommer-Originalstrecke eher nein, das ist zu hochalpin und gefährlich (Absturz, Lawinen). Aber in einer technisch vereinfachten Streckenführung?



**Bild 1:**

Dirk + Rainer beim „Prolog“ (Materialcheck am Vorabend)

Die Antwort (wer den Bericht von 2018 nicht gelesen oder verpasst hat, einfach bei Rainer anfordern): geht doch! Und zwar in 2 Tagen auf ca. 80 km mit ca. 3000 hm. Da die Strecke weder für Ski-LL noch für Tourenski optimal ist, sondern eher „mal gut für LL, mal gut für Tour“ war auch schon letztes Jahr klar „das wird immer ein Challenge entweder mental (Tourenski auf Loipe) oder technisch-nervlich (LL-Ski auf Skipiste bzw. offroad im alpinen Gelände). Man könnte natürlich auch versuchen wie bei einem Multisport-Event das Material unterwegs zu wechseln – aber dann ist der besondere Abenteuerreiz des „allein auf sich gestellt“ weg.

Und dann „warum in 2 Tagen? Geht das nicht auch schneller?“ – Letztes Jahr war das für Rainer zu heikel, allein schon wegen Streckenkenntnis (man ist doch überwiegend komplett einsam unterwegs), Dunkelheit (im Sommer ist es länger hell, es gibt erkennbare Wege, die im Winter nicht sichtbar sind). Außerdem will man ja auch etwas sehen, also möglichst wenig mit Lampe laufen. Alleine ist auch ein Sicherheitsrisiko. Inzwischen kennt Rainer fast jeden Winkel und jede Variante an der Strecke.

Aber: vielleicht geht es auch zu zweit schneller, man kann sich gegenseitig motivieren, helfen, versorgen, usw. – Aber das funktioniert doch nie wenn zwei Läufer gemeinsame Sache machen wollen aber einer mit LL- und einer mit Touren-Ski? Da wartet doch je nach Streckenpassage immer einer unnötig lang auf den anderen?

Und warum nicht beide das gleiche Material? Letzte Frage ist pragmatisch zu beantworten: Dirk wollte sich keine komplette Tourenausrüstung kaufen (gerade bei vielen flachen Passagen braucht man einen sehr gut passenden Schuh, d.h. Leihschuh geht nicht), Rainer hatte gerade einen Muskelfaserriss im Adduktor (Oberschenkel) ausgestanden (dann sollte man nicht bei Bruchharsch offroad mit LL-Ski starten). Ergo: wir haben es einfach probiert!

### Vorbereitungen und Material-Tuning

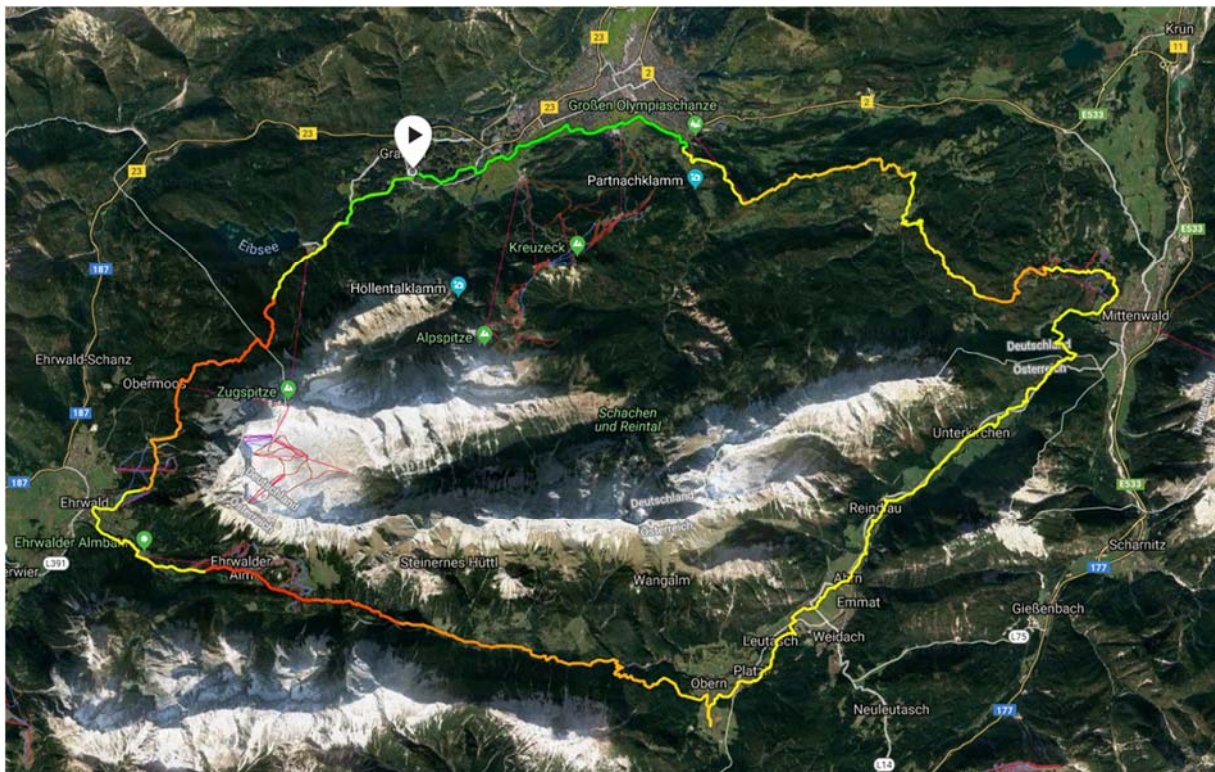
Dirk: natürlich viele LL-Km, auch Rennen, Rainer keine LL-Rennen mehr, aber viele Skitouren. An der Ausdauer sollte es nicht scheitern. Für Dirk war es aber wohl der erste ultra-Einsatz (mehr als 10h). Dirk hat auch gute Fellkonstrukte gebastelt und getestet. Rainer hat den Schwachpunkt „Tourenski auf Loipe“ optimieren können. Im Aufstieg getuned durch noch leichtere Tourenski. Die schlechtere Abfahrtsperformance wird im Vergleich zu LL-Ski immer noch „sehr gut“ sein. Aber dadurch konnten die Extrema im Vergleich deutlich angeglichen werden.

### Streckenwahl mit Start-/Zielort und Startzeit

Im Prinzip dieselbe Strecke, gleiche Laufrichtung wie 2018 (Rainer allein in 2 Tagen, s. **Bild 2**), ein paar Streckenoptimierungen und – leider auch ein paar unfreiwillige nicht geplante extra-Meter.

Startpunkt diesmal in Grainau (letztes Jahr in 2 Etappen mit anderen Startpunkten): Start um 4 Uhr bedeutet, dass der erste kritische Downhill schon im Hellen erfolgen kann und dass – Prinzip Hoffnung – der letzte u.U. schwierig zu findende Teil noch im Hellen erlaufen wird.

Rainer ist noch 1 Woche vorher das Anfangsstück (Eckbauer – Elmau) und Riffelriss – Grainau abgelaufen, überall noch super viel Schnee trotz sommerlicher Temperaturen. So sollte sicher sein, dass man sich nicht im Dunkeln verläuft.



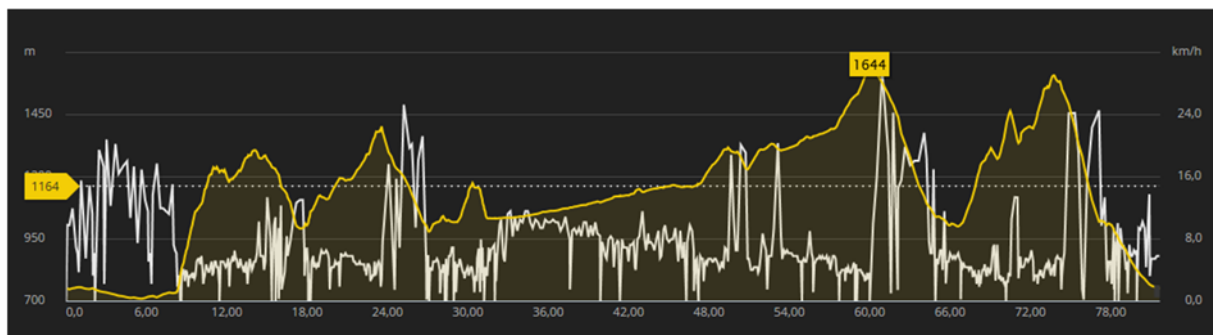
**Bild 2:** Streckenführung real (GPS)

1 Woche später war aber bereits durch 2 Regentage an einigen Stellen der Schnee eher grün. Man konnte aber immer noch gut durchlaufen, nur wenige Meter wirklich mies.

Aus der Sicht unseres Materialmix konnte man die Strecke grob in 3 Teile gliedern: erstes und letztes Drittel anspruchsvoll (Technisch), mittleres Drittel Loipe oder loipenähnlich.

### Streckenprofil

Für Langläufer durchaus anspruchsvoll: es war mit ca. 3000 Höhenmeter zu rechnen. Entscheidender aber das „Profil im Kleinen“: Loipe (klassisch oder skating), weiß geräumter Weg, lockerer Tiefschnee, Tourengeherspur, Schneeschuhspur oder durch Wanderer zertappte Spur, oder Bruchharsch? Dann auch noch Skipiste mit Kunstschnee / Eis oder nicht präparierte Piste mit Schneeverwehungen – es sollte alles dabei sein! **Bild 3a** zeigt das Höhenprofil wie gelaufen wurde. Die weiße Kurve (Geschwindigkeit) ist durchaus interessant...



**Bild 3a:** Streckenprofil real (GPS) – nur Strecke (x-Achse: km)

In **Bild 3b** sieht man den zeitlichen Verlauf: unterbrochene Linie heißt „Uhr auf Pause gedrückt“. Außerdem durch den zeitlichen Verlauf (berghoch normal langsamer als bergrunter oder flach) wirkt die Steilheit anders als in Bild 3a. Zu den Pausen mehr im eigentlichen Bericht und am Ende: damit es spannend bleibt kommt Bild 3b erst später;-)

### Prolog

Freitag, 1.3.2019: Anreise nach Garmisch, Basislager beziehen und – bei noch Regen – auf die Ski, Material checken (s. **Bild 1**): eigenes und das vom Partner, damit wir uns gegenseitig bei Problemen besser helfen können.

Es wurde dann doch schnell dunkel, Lampentest (beide laufen mit Lupine-Premium), erster steiler Uphill auf Piste (Dirk: schon etwas gekämpft, aber ok), erste Skiabfahrt (Hausberg Garmisch rot/schwarz) mit ca. 200 Höhenmeter hoch und runter, Zeitenvergleich Dirk/Rainer (Rainer: halbe Zeit). Für die Langläufer ohne alpin-Erfahrung: die relevanten Pisten haben teilweise bis zu 30 Grad (=50%) Gefälle/Steigung.

Walkie-Talkie testen, super! Aber auf Heimfahrt zur Wohnung konnten wir auf demselben Kanal irgendwelche Einheimischen hören (Pistenraupenfahrer?).

Rainers Spezialkonstruktion zum Skaten auch ok, LL-Felle dito. Also kann es losgehen.

Aber vorher natürlich gut ölen (innerlich): eine Kiste Tannenzäpfle wartete bereits auf die Terminatoren. Es folgte eine kurze Nacht.

### Und Äktschn!

Fast pünktlich ging es um 4:11 Uhr los, Originalschauplatz Sommer-ZUT: Beim Kurhaus Grainau ist der Einstieg für die Loipe. Jetzt kommt der Bericht: aufgeteilt in 8 Teile (Teiletappen = Streckenabschnitte) mit jeweils charakteristischen Gegebenheiten:

**Grainau → Garmisch-Partenkirchen: Sprungschanze → Schloss Elmau → Kranzberg (Mittenwald) → Geisterklamm → Gaistal-Talgrund → Pestkapelle → Ehrwald → Grainau**



**Teil 1: Grainau – Garmisch-Partenkirchen/Sprungschanze**

| Km-von | Km-bis | Distanz    | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit   | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|-----------|
| 0,0    | 8,3    | <b>8,3</b> | 04:11       | 05:02       | 0:51h       | <b>0:51h</b> | 51      | -57       |

Untergrund: Im Wald z.T. steinig, sollte aber am restlichen Tag nicht mehr vorkommen. Loipe bockelhart zu Eis gefroren

Tragepassagen: Ein paar Straßenquerungen, in Grainau und Nähe Hausbergbahn, Sprungschanze insgesamt ca. 4 Tragestrecken mit jeweils ca. 200 – 400 m.

Besonderes: nix

Marschplan: Dirk zurückhalten, Rainer so gut wie möglich skaten -> wer auf Tourenski versucht hat, länger zu skaten: schaut auch die Kennzahlen an! War nicht zu erwarten, dass das so gut geht! Hier musste Dirk kaum warten (sollte in Leutasch anders werden).

Die ersten knapp 10 km waren locker in ca. Einer Dreiviertelstunde absolviert, trotz mehrmaliger Abschnallaktionen. Die Loipe war eine schnelle + harte Eispiste (s. **Bild 4**): für Dirk kein Problem, für Rainer mit Tourenski auch nicht, da ein harter Untergrund besser ist. Hier haben wir schon WalkiTalki

getestet: Rainer hat Dirk probeweise vorgeschickt (auf Lupine-Sichtweite) und dirigiert, wo es weiter geht).

Ohne Streckenkenntnis hat man auf dieser Tour keine Chance. Ankunft bei Schanze völlig entspannt, sehr gut in der Zeit. Hier kleiner Boxenstopp.



**Bild 4:** kurz nach Start, ca. km 5

**Teil 2: Sprungschanze – Schloss Elmau**

| Km-von | Km-bis | Distanz    | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 8,3    | 17,8   |            | 05:06       | 07:42       | 03:31h      | 02:57h        | 765     | -579      |
|        |        | <b>9,5</b> |             |             | 02:40h      | <b>02:06h</b> | 714     | -522      |

Untergrund: steiler Aufstieg zum Eckbauer (ca. 550 hm auf 2km), dann wellige Feld-Wald-Wiesen-Passage in gefrorener Schneeschuhspur bzw. neben dran im verfirnten / Bruchharsch-Gelände über den Wamberg, letzter Downhill (300 hm) auf bockelharter schmaler Rodelbahn, vorher Wiesenabfahrt mit Bachquerung: andere Detail-Variante wegen Material gewählt.

Tragepassagen: keine (Dirk: wegen Material streckenweise)

Besonderes: Stockbruch Dirk, Notreparatur

Bisher alles paletti, jetzt kommt ein nicht präparierter Hang, relativ steil und z.T. technisch schwierig. Da hier nix gefroren war, sogar teilweise grün (weiße Linie immer auffindbar), war das für die LL-Felle kein Problem. Technisch hatte hier Rainer klar Vorteile, weil er immer noch locker parallel hochkonnte, wo Dirk schon grätschen musste.

Eckbauer (1250m, d.h. ca. 550 hm hoch auf ca. 2 km) dann Start der welligen anspruchsvollen Strecke, bei der man größtenteils mit Fellen auch runterfährt (sehr ungewohnt, aber man kann nicht alle 100m auf- und abfellen). Dirk entschied sich für Abfellen, dann hoch grätschen oder skaten (ging aber nicht

weil nicht fest gefroren, Bruchharsch bzw. tiefer Sulz). **Bild 5** zeigt Start am Eckbauergipfel für die schwierige Passage.

**Dann passiert es: erster WalkieTalkie-Einsatz mit Nottaste → Stockbruch bei Dirk!**

Shit, Dirk hatte die Stöcke zum Runterreiten mit Schaumstoff getuned (s. **Bild 5**), aber einmal ist er zu tief eingesunken und ein Carbonstock ist gebrochen. Panzertape raus und flicken (s. **Bild 6**), mit kleinem Ast – aber so richtig gut war das nicht. Jetzt war erstmal die Euphorie weg. Vorsichtiger weiter, z.T. auf inzwischen schwarz geräumtem Waldweg auf Sichtweite neben eigentlicher Strecke, Rainer immer voraus wegen Streckensuche (es gibt keine brauchbare Ausschilderung!), Warnung vor kurzen steilen Downhills mit Umgehungsvarianten, so ging es dann bald schon im Hellen weiter. Wir überlegten wie bzw. wo man mit wenig Zeitverlust / Umweg an einen Ersatzstock kommen könnte. Bei der einsamen Streckenführung nicht einfach. Wir müssen jetzt auf Nummer Sicher gehen und langsamer machen, noch ein Stockbruch wäre fatal.



**Bild 5:** kurz vor Stockbruch, ca. km 11



**Bild 6:** kurz nach Stockbruch, ca. km 12

Dann Dirks entscheidende glorreiche Idee, im Nobel-Schloss (bekannt durch das G7-Treffen) einfach nach Stöcken zu fragen: das war der kürzeste Umweg (nur 100m weg von Strecke, alles andere würde unseren Zeitplan so aus dem Gleichgewicht bringen, dass wir nicht mehr am selben Tag ankommen können – bzw. wir müssten bis Leutasch-Weidach warten und das ist zu lang).

Mehr als Nein kann ja nicht kommen: wir wussten nicht, ob es da einen Ski-Verleih gibt. Weil wir aber auf den letzten Metern vor dem Schloss eine Loipe queren, durchaus realistisch. Zum Schloss führt auch nur eine Mautstraße.

Oberhalb der Elmauer Alm für den Downhill mit 300 hm zum Schloss Elmau die Entscheidung: wir wählen die einfachere Variante (s. **Bild 7a/b, 8**) und lassen die schönere weg. Ab Elmauer Alm dann Rodelbahn, aber bockelhart gefroren. Selbst mit Tourenski schwierig, die Eisbrocken wegzurasieren. Empfehlung für Dirk „Tragen“ war sicher gut und entspannter (s. **Bild 9**).



**Bild 7a/b:** bei Elmauer Alm, ca. km 15, rechter Stock getaped

Wir waren im Schloss etwas zu früh: um 8 Uhr öffnet erst der Skiverleih. Aber kombiniert mit einer Verpflegungspause konnte Dirk beim sehr freundlichen Personal einen passenden Einzelstock erwerben, Uff! Der Stock hatte auch noch dieselbe Länge (s. **Bild 10**).

(Déjà-vu: Aktion Dirk + Rainer vor vielen Jahren „Rote Lache – Freudenstadt“: Rainer ist Stock gebrochen vor Mummelsee und dort in Hotel-Küche im Kochtopf repariert, dann mit 2 unterschiedlich langen Stöcken weiter).



**Bild 8:** bei Elmauer Alm, ca. km 15, die ungefährlichere Variante (durch lichten Wald) von 3 möglichen Wegen

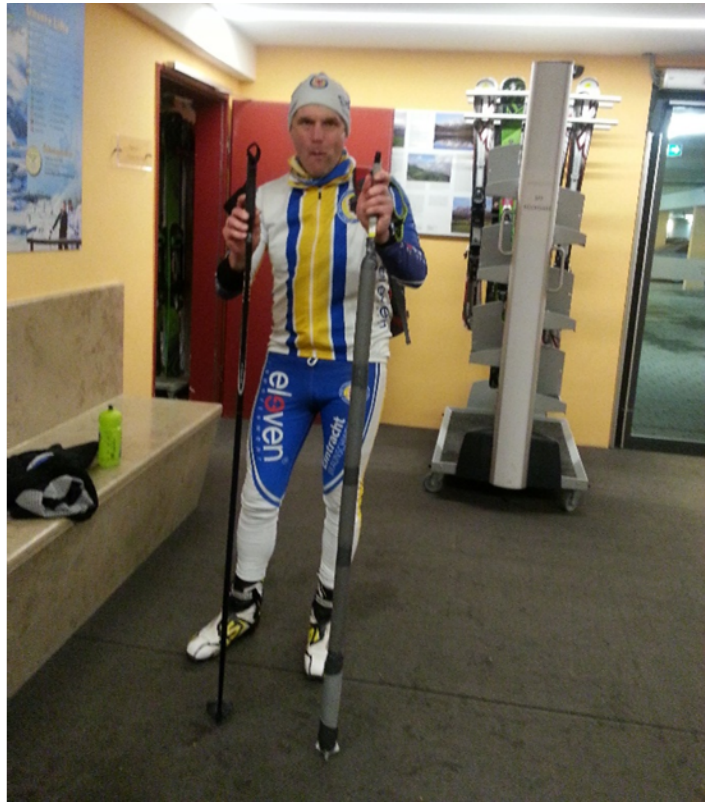


**Bild 9:** Ende Rodelbahn zwischen, Elmauer Alm, Loipe und Schloss Elmau: Dirk schont Material auf ruppigem Downhill.



Dirk fragt jetzt wieder öfters nach km-Stand, hm-Stand... (Rainer hatte es mental natürlich Einfacher als Dirk durch gute Strecken-Kenntnis.)

**Bild 10:** Shopping im Schloss Elmau



### Teil 3: Schloß Elmau – Mittenwald/Kranzberg

| Km-von | Km-bis | Distanz    | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 17,8   | 23,6   |            | 08:11       | 09:47       | 05:36h      | 04:26h        | 1188    | -618      |
|        |        | <b>5,8</b> |             |             | 02:05h      | <b>01:23h</b> | 423     | -96       |

Untergrund: kurz, steil und eng Aufstieg, dann lang flach hoch auf Forststraße in leider mäßiger Schneeschuhspur bzw. zertappter Tourenspur, am Schluss wieder etwas steiler

Tragepassagen: keine (Dirk: s. Bild 11)

Besonderes: kleiner Sturz von Rainer auf Kopf (beim Aufstieg)

Ab Shoppingpause in Elmau geht es prinzipiell einfach und fast flach weiter bis zum Kranzberg, es zieht sich aber. Aber gleich zu Beginn kommt ein kurzer steiler Schnapper (ZUT: kurzer Downhill in Rinne vor Elmau). Die Rinne (s. **Bild 11**) war eigentlich fast ganz zugeschnitten, darüber dann Sträucher waagerecht gedrückt und so festgefroren. Dirk: zu Fuss schneller, Rainer: auf Ski schöne Spur gelegt (s. **Bild 12**).

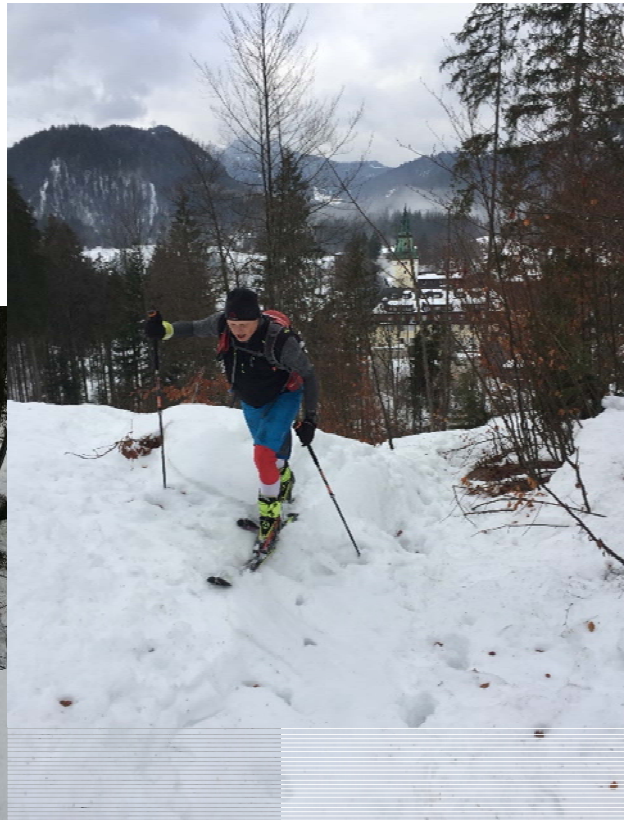


**Bild 11:** Start nach Schloss Elmau steil hoch durch Wald

Danach ist Spuren angesagt: nicht tief aber unrhythmisch. Es war schon spät im Winter: da hat man keine schöne Gleitspur sondern eine zertappte Schneeschuhspur, die zusammengefallen ist (hoher Steg auf dem man balanciert, links/rechts dann 15 cm tiefer liegend der lockerer Schnee), darin dann ständig Spuren von Fußgängern. Kurz: nervig und kraftraubend.



**Bild 13:** Schlussanstieg zum hohen Kranzberg bei Mittenwald



**Bild 12:** oberhalb  
Schloss Elmau

Mit den Fellen hat man dann oft nur vereinzelte Punkte als Kontakt anstatt glatte Fläche (s. **Bild 13**). Auf halbem Weg zum Kranzberg muss Dirk mal kurz die Füße versorgen (gegen Blasen, Schmieröl hat geholfen). Endlich der Kranzberg in Sicht (s. **Bild 14**): kurz davor ein kurzer Downhill in eine Mulde. Schon beim Einstieg denkt Rainer „da legt es mich gleich“ – und so war es. Urplötzlich schnappt da einem die Spur ins Gesicht. Genauer: Ski wie angenagelt an Pappschnee und dann mit Schläfe in den harten Untergrund. Gab erst Schrecksekunde und etwas Kopfweh (s. **Bild 15**), ging aber nach 1h weg.



**Bild 14:** Schlussanstieg zum Kranzberg



**Bild 15:** kleine Denkpause  
Am Kranzberg nach  
berghoch-Sturz



#### Teil 4: Kranzberg – Geisterklamm/Gasthof zur Brücke

| Km-von | Km-bis | Distanz    | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 23,6   | 31,4   |            | 09:55       | 11:42       | 07:31h      | 05:55h        | 1431    | -1224     |
|        |        | <b>7,8</b> |             |             | 01:55h      | <b>01:35h</b> | 243     | -606      |

Untergrund: erst etwas freies Gelände, dann Skipiste mit Ziel, auf Rodelbahn zu kommen, dann über Rodelbahn und Wiesen im Flow bergab zu einem Wald, dort leicht hoch, dann runter zum Lautersee, dort durch Wald den gesplitteten Weg umgehen und steil hoch auf weiß geräumtem Weg zur Ederkanzel, dort kurz flach und dann durch engen Wald downhill nach Österreich zur Geisterklamm.

Tragepassagen: geplant nur 2-mal Wegquerung, real leider mehr (s.u.)

Besonderes: erstes „Verlaufen/Umweg“ wegen Sperrung auf Piste, Baustelle weiter unten  
Zeitverlust: ca. 10 Min. insgesamt

Am Kranzberg schöner Blick auf Mittenwald und Karwendel. Jetzt wieder Challenge für Dirk: Geplant war kurz auf Piste (vorher freies steiles Gelände, müssen danach noch kurz die Pistenraupe durchlassen), dann queren auf Rodelbahn.

**Bild 16:** Dirk mit Karwendel  
bei Mittenwald (auf grüner  
Umgebung der Rodelbahn)



Durch diverse Sperrungen von Pistenvarianten hatten wir aber den Abzweig zur Rodelbahn verpasst. Also nicht die schöne Variante mit ständigem Schneekontakt sondern auf einfacherer Piste (für Dirk

nicht) zum Entspannen und dann Ski wieder ein paar Meter hochtragen (s. **Bild 16**). Ab hier kommt ein welliges Stück, das aufgefelt gut zu laufen ist, ab und zu über Bäume kraxeln. Aber da war dann im Wald-Wiesenbereich irgendwann die Luft raus (s. **Bild 17 + 18**). Rainer hat dann getragen, Dirk ist noch etwas geskatet (bzw. geschoben) war aber nicht schneller als Rainer mit geschulterten Ski. Um den Lautersee herum und dann hoch zur Ederkanzel. Kurze Überlegung: nein, nicht auffellen. Der Weg war gesandet und nebendran eher grün. Man könnte am Steilhang hochlaufen und neue Spur anlegen, wäre auch nicht schneller. Also 100 hm zu Fuß (für Rainer eher unkomfortabel wegen Tourenskischuhen). Oben dann ein kurzes flaches Stück das dann deutlich länger wurde. Dirk auf die Ski, schieben, Rainer erst stapfen (bis zum Knie einbrechend), dann auch schieben ohne Felle. Jetzt war die Devise eigentlich klar: ca. 80 hm steiler Downhill durch Wald mit engstehenden Bäumen (oft weniger als 3m Platz): das ging bei Rainer letztes Jahr bei viel einfacherem Schnee nur zur Hälfte, jetzt mit LL-Ski (Dirk) und Leichtbauski (Rainer)? – Wir haben es einfach probiert! Rainer: hat geklappt, z.T. hat Harschdeckel gehalten, z.T. eingebrochen oder dünner. Dirk: Respekt, aber irgendwann war es zu gefährlich: Verletzungs- und Materialbruchgefahr. Unten dann hat es doch etwas gedauert, aber Dirk ist heil runter, z.T. dabei bis zur Hüfte in Schnee eingebrochen.



**Bild 17:** Positiv denken!



**Bild 18:** Rainer vor Lautersee bei Mittenwald – auf der Suche nach Schnee



**Teil 5: Geisterklamm – Gaistal/Talgrund**

| Km-von | Km-bis | Distanz     | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 31,4   | 48,4   |             | 11:52       | 14:57       | 10:46h      | 08:25h        | 1683    | -1266     |
|        |        | <b>17,0</b> |             |             | 03:15h      | <b>02:30h</b> | 252     | -42       |

Untergrund: weiche sulzige Loipe, später pappig: alles für skating + klassisch präpariert.

Tragepassagen: nur ein paar wenige Straßenquerungen (s. **Bild 19**), anfangs bei Geisterklamm  
Verzicht auf Schneeruder-Lauf in 2m Höhe Nähe Zollamt, über Brücke getragen.

Besonderes: zweites Verlaufen am Ende der Leutasch, Alternative flach am Bach zu spät entdeckt.  
Zeitverlust: ca. 15 Min. insgesamt

Jetzt schlägt die Stunde der LL-Ski! – Und die mentale Herausforderung für die Tourenski geht los..

.. es geht durch die Leutasch: das Tal ist flach und breit, leichter Gegenwind und für Tourenski „unendliche Weiten“, die vor einem liegen. Für Langläufer Entspannung pur. Erst am Ende des breiten Tals geht es wieder in den Wald über eine schwarze Loipe erst hoch dann runter ins engere Gaistal.

Inzwischen ist es schon später Vormittag, der Schnee weich, schwer und sulzig, leichter Gegenwind, leicht bergauf und die Beine nach dem ersten Teil gut durchgekommen aber nicht mehr ganz so frisch. Jetzt wäre ein Ski mit Spannung super, aber der Tourenski bohrt sich richtig in den Sulz. Rainer versucht, sich Gleiten vorzustellen. Dirk kann sich jetzt erstmal von den letzten technischen Herausforderungen erholen und Kräfte sammeln für das letzte Drittel, das wieder schwieriger wird.



**Bild 19:** Rainer muss/will nicht abschnallen (Leutasch)

Leider kann Dirk jetzt nicht vorlaufen, Wasser holen o.ä., weil die Strecke nicht für uns beide so klar ist, dass wir beide alle Varianten kennen bzw. beschreiben könnten: die Loipe hatte Rainer nicht so detailliert erkundet. Also eher Motivationsversuche von Dirk für Rainer. Irgendwann konnte Rainer das Tempo nicht mehr halten (bis dahin ca. 9 – 10kmh: für Tourenausrüstung eigentlich sehr schnell) – und genau da kam die Erlösung: direkt an der Loipe eine bewirtete Hütte!!! -> erste lohnende Pause mit Kartoffelsuppe. Das war gut. Wir haben jetzt ungefähr die Hälfte der Strecke: sowohl Distanz als auch Brutto- und Netto-Zeit, wie sich später zeigen sollte (Mittagspause: 13:07 – 13:35 Uhr).



Gestärkt geht es weiter, erstmal etwas staksig, dann aber ok (s. **Bild 20**). Ende der Loipe naht – und der zweite Verhauer: ca. 15 Min. Extraeinlage durch falsches Abbiegen. Egal, wir lassen uns dadurch nicht beirren. Dirk hat kalte nasse Füße und will deshalb lieber ein Stück auf Straße joggen zum Aufwärmen. Jetzt kommt schwarze Loipe im Wald, leicht berghoch: da wird es wieder warm.



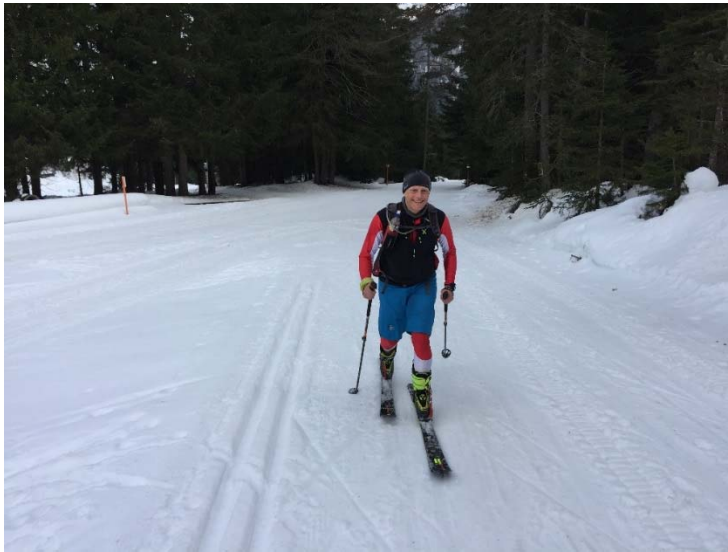
**Bild 20:** Dirk + Rainer in der Leutasch kurz nach der Hütte, mit unterschiedlich optimaler Equipment



**Bild 21:** Skaten mit Tourenski auf der Loipe

Skaten hat Rainer jetzt bei ca. km 45 abgebrochen (**Bild 21**: da geht es noch) weil im weichen Untergrund zu mühsam. und die Spezial-LL-Felle aufgezogen, weil seine Adduktoren fertig waren (Skatingski ranziehen kostet keine Kraft, Tourenski aber schon). Dann Fell verloren, genervt. Rainer probiert es jetzt einfach ohne Felle aber klassisch: geht! So klebrig war der Schnee inzwischen. So ging es dann erst auf schwarzer Loipe hoch (s. **Bild 22**) und bis ins Gaistal runter an den Fluss. Dort die

Entdeckung: es wäre auch flach am Fluss entlang gegangen (normal nur Trampelpfad, diesmal aber breit geräumt und sogar flach skatebar). Aber das kann eben bei solcher großen Runde passieren. Man hätte da aber auch ein paar Meter tragen müssen.



**Bild 22:** Skaten ging nicht mehr (schwarze Loipe), klassisch dafür ohne Felle

## Teil 6: Gaistal – Pestkapelle

| Km-von | Km-bis | Distanz     | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 48,4   | 60,0   |             | 15:01       | 17:29       | 13:18h      | 10:43h        | 2202    | -1397     |
|        |        | <b>11,6</b> |             |             | 02:32h      | <b>02:18h</b> | 519     | -131      |

Untergrund: leicht berghoch, z.T. Rodelbahn, anfangs kleines Gefälle, am Ende steiler vor Querung Skipiste, erste Hälfte Forststraße geräumt, danach nicht geräumte Forststraße, dann Skiweg

Tragepassagen: keine

Besonderes: einziges Wegstück mit Lawinengefahr (auf Länge von ca. 50 – 100m), aber beobachtbar und flüchtig

Jetzt am Talgrund war ungewiss: ist die Forststraße geräumt, wenn ja: weiß oder schwarz? Glück: sie war geräumt und zwar weiß (s. **Bild 22/23**). Teilweise noch als Rodelbahn. Aber der Untergrund hat schon durchgeschimmert. Der Schnee links und rechts war aber zwischen 1,50 und 2m hoch. So ging es fast flach hoch bis zur Tiflusalalm, hier auch noch Wanderer und Rodler unterwegs.

Jetzt wieder die LL-Felle aufziehen (s. **Bild 25**). Hier war Ende der Räumung und Anfang vom „Lawinenwarnbereich“ (s. **Bild 24**). Da Rainer die Strecke kennt und vom letzten Jahr auch von „Locals“ weiß, wo – wenn überhaupt – eine Lawine kommen kann, waren wir relativ entspannt aber aufmerksam (letztes Jahr war eine Lawine bis 5m vor der „Spur“ gekommen, hat einige Bäume mitgerissen, allerdings ist der Start der Lawine auf ca. 2700m, d.h. ca. 1300m höher als der Talgrund und wirklich weit weg und gut sichtbar). Dann: nichts! Auch keine alte Lawine aus der Zeit von Lawinenstufe 4. Also weiter. Jetzt kommt immer mehr Neuschnee auf der offroad-Piste: Ab Tiflusalalm (s. **Bild 26**) war keine Spur mehr. Der Tourenski sinkt nur leicht ein, Langlaufski etwas mehr. Ab ca. 1400m dann mehr Schnee (s. **Bild 27/28**). Jetzt geht Dirk voran. Ab der Feldneralm dann wieder Skispuren zur Alm (privat genutzt), d.h. nicht mehr weit zur Skipiste). Die kündigt sich durch ein Fangnetz an: etwas hoch turnen durch das Netz und auf die Piste, und weiter berghoch. Kurz vor der Pestkapelle auf 1630m (s. **Bild 29**) dann abfellen!





**Bild 22/23:** Klassisch noch ohne Felle im Gaistal-Grund



**Bild 24:** Ende des überwachten Bereichs im Gaistal



**Bild 25:** Auffellen mit LL-Fellen auf Tourenski



**Bild 26:** Ende der Ausbaustrecke bei der Tiflusalz: selbst spuren angesagt! Das untere Holzschild ist im Sommer ungefähr auf Augenhöhe





**Bild 27:** Stärkung vor Spurarbeit



**Bild 28:** Auch diese Spur hört wenig später auf.





**Bild 29:** Geschafft: Pestkapelle = höchster Punkt vor Ehrwald

### Teil 7: Pestkapelle – Ehrwald City

| Km-von | Km-bis | Distanz    | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit   | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------|-----------|
| 60,0   | 66,8   |            | 17:36       | 18:54       | 14:43h      | 11:27h       | 2226    | -2046     |
|        |        | <b>6,8</b> |             |             | 01:25h      | <b>0:44h</b> | 24      | -649      |

Untergrund: Skipiste (blau-rot) bis Talstation, dann Feld-Wald-Wiesen-Zickzack mit möglichst viel Schneekontakt bis Touristeninfo, rüber auf Sonnenhang-Skipiste berghoch

Tragepassagen: wenige (schneebedingt), maximal je 200m

Besonderes: Fasching beim Apres-Ski in der Hütte (Talstation Ehrwalder Alm)

Für Rainer entspannt, für Dirk eher eine Fahrt ins ungewisse und ins Dunkle. Den Pistentrubel haben wir geschickt umgangen (war schon nach 17 Uhr). Hier konnte man noch etwas von der schönen Gegend sehen (s. **Bild 30/31**), bevor es dunkel wurde.

Rainer ist voraus bis es bei der Ehrwalder Alm (s. **Bild 32**) eindeutig war (ohne Gefahr sich zu verlaufen), ab und zu Durchsagen per Funk mit Tipps wo es weniger vereist ist. Dann bei Talstation Wasser holen bzw. in Apres-Ski-Stadel (musste Rainer auch rein weil WC von Talstation schon geschlossen war) und Hardware (Marsriegel) besorgen. Während Rainer innerlich angespannt war (kommt Dirk heil im Dunkeln runter?) war Dirk mit eisiger Piste beschäftigt – und hat sie mit Bravour gemeistert! Noch eine schnelle Cola, Dirk ein Hefeweissbier (no alk) und raus aus dem Apreski-Faschingstreiben, Lampe an und noch 100 hm runter im Zickzack an/abschnallen runter in Ort, etwas tragen und dann auffellen für den finalen Uphill.



**Bild 30:** Blick auf Zugspitze



**Bild 31:** Blick auf Ehrwalder Moos, Lermoos und Skipiste





**Bild 32:** Dirk bei Ehrwalder Alm, Bergstation, vor dem eigentlichen Pistendownhill souverän abgeschwungen

## Teil 8: Ehrwald City - Grainau

| Km-von | Km-bis | Distanz     | Uhrzeit-von | Uhrzeit-bis | Brutto-Zeit | Netto-Zeit    | Hm-hoch | Hm-runter |
|--------|--------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------|-----------|
| 66,8   | 81,7   |             | 18:59       | 22:48       | 18:37h      | 14:27h        | 3009    | -3110     |
|        |        | <b>14,9</b> |             |             | 03:54h      | <b>03:00h</b> | 783     | -1064     |

Untergrund: erst Skipisten hoch, anfangs flach, dann steil, Gegengefälle (auf Piste unpräpariert), dann etwas Loipe, dann steil ungespurt (Schneeschuhs spur) 300 hm hoch, dann wellig Achterbahn bis unpräparierte Piste, diese steil runter (ca. 600 hm) bis Eibsee, dann durch Wald-Wiesen-Gelände.

Tragepassagen: nur am Eibsee und am Ende in Grainau (je ca. 200 – 400m)

Besonderes: Drittes Verlaufen/Umweg auf Piste im Dunkeln, ohne Skibetrieb  
Zeitverlust: ca. 10 Min. (aber dadurch die 3000er-Marke geknackt)

Inzwischen nicht nur einsam sondern auch noch dunkle Nacht ohne Mond. Eine frisch präparierte Piste hoch. Erst flach dann steiler. Dann wieder ein Verhauer: Abzweig auf kürzere Variante verpasst. Warum? Weil Rainer das bisher nur im Hellen gelaufen ist, wenn noch Skibetrieb ist und dann sieht man, wo die Skifahrer herkommen: denen entgegen laufen. Egal, also weiter hoch: es muss da eine Querung geben (kennt Rainer vom Sommer von den Trails), gibt eben ein paar Höhenmeter mehr, weil wir dann wieder runtermüssen. Rainer verzichtet auch Abfellen weil kurz und flach. Dirk hat es vorher schon mit Skaten probiert, musste dann später wieder auffellen. Am letzten Hang (Gamskarlift) dann wieder Pistenbully unterwegs: die haben aber keinen Stress gemacht, waren auch nicht am Drahtseil wie am Kranzberg oder am Fr-abend in Garmisch, d.h. ungefährlich für uns.

Ein kurzer Donwhill: Rainer felkt ab für 100 hm (danach wieder auf), war auch nötig: eisiger Bruchharsch mit Neuschneeaufgabe, nicht präpariert, dann auf leicht steigenden loipenähnlichen Weg. Dirk ist runtergelaufen, Ski in Hand, dann abgefellt. So gleichzeitig unten ohne Wartezeit. Dirk jetzt voraus (Rainer konnte ihm hier sagen wie weit es noch ungefähr flach geht). Nach ein paar Minuten walkitalki: Dirk felkt auch auf und wir waren wieder im Takt. Hier ging jetzt die Schneeschuhs spur steil hoch (s. **Bild 33**), ca. 300 hm. Abgesichert durch Foto von Wegweiser von letzter Woche (ja, wir sind richtig!) also

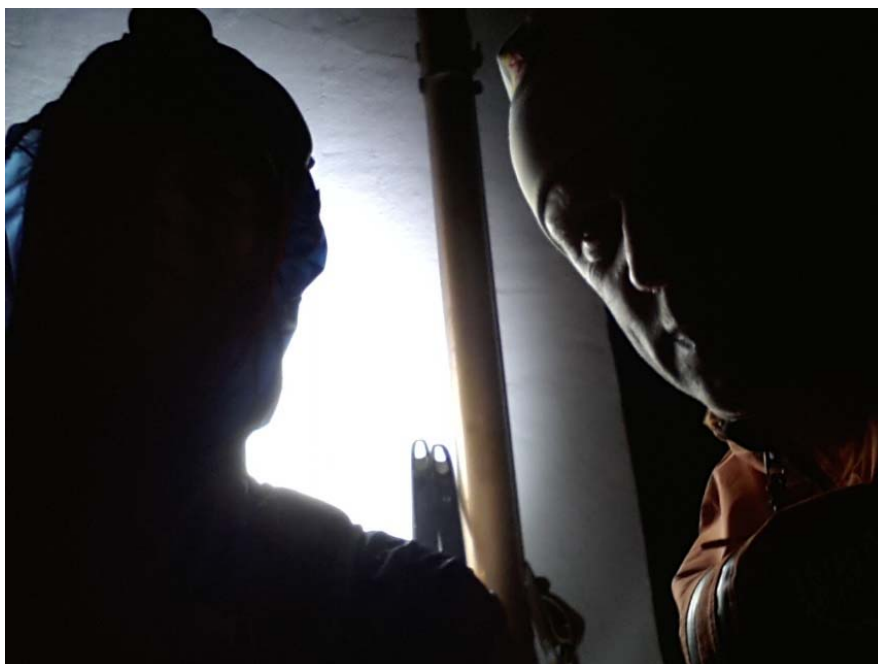
der finale Anstieg, direkt unterhalb der Zugspitze! Auch bei Nacht wunderschön. Oben dann auf der Dt.-Öster. Grenze: noch ein paar Meter wellig, dann die kleine Kapelle / Marienbild (im Winter immer zum Schutz eingepackt). Für diesen letzten Uphill hatten wir 36 Min. gebraucht (Rainer letzte Woche 32 Min.: aber ohne das lange Warmlaufen), also noch alle fit.



**Bild 33:** letzter Abzweig aufwärts zum Hochthörl-Grenzübergang

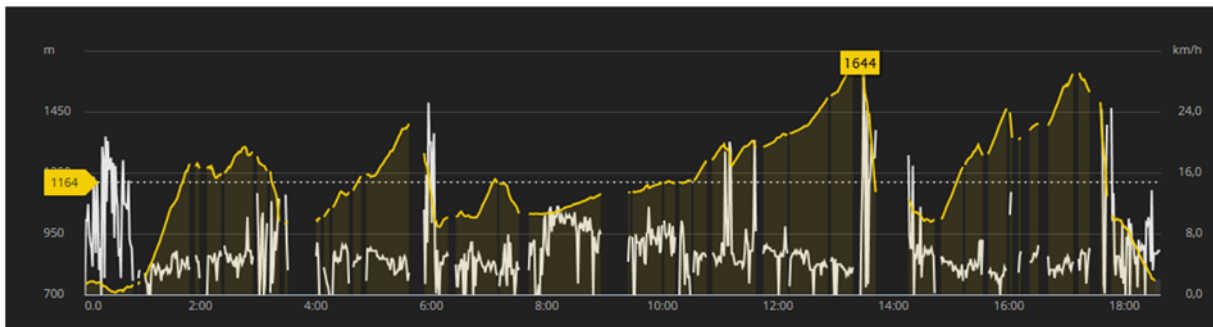
Jetzt wellig bergab (Achterbahn auf Schneeschuhspur) und noch kurz tricki eine Schneise im ungespurten Bruchharsch. – Piste vom Riffelriss ist da! Für Rainer wieder entspannt, für Dirk unklar, ob Piste easy oder horror. Die Piste war frisch präpariert, leicht eisig und z.T. schon steil, aber viel einfacher als die Downhills mit Fellen auf dem ersten Drittel am Wamberg. Auch wieder kurz walkitalki mit Tipps von Rainer für Dirk für die Ideallinie.

Heil unten am Eibsee und jetzt wieder zickzack auf optimalem Weg durch Wald, aber schon anfangs etwas grün-weiß gemustert. Dann final in Grainau: bei Zahnradbahn abschnallen, 400m tragen. Geschafft (s. **Bild 34**)! – Jetzt noch duschen, kurz etwas essen und Luft in die Zäpfle-Flaschen lassen.



**Bild 34:** Dirk + Rainer in Grainau: Finish!!!

Und hier wie versprochen das realisierte Streckenprofil mit Zeitachse und sichtbaren Laufpausen!



**Bild 3b:** Streckenprofil real (GPS) – mit Pausen (x-Achse: Bruttozeiten)

### Stimmungsrückblick

Einsam, schön! Fast komplett allein unterwegs. Bei ca. 18,5h Unterwegszeit: nur Kontakt während Leutaschtal (ca. 22 km auf Loipe/loipenähnlicher Weg von Geisterklamm bis ca. Gaistalalm). Sonst nur punktuell Menschen: Schloss Elmau, Einkehren auf Loipe und in Ehrwald-City – Rest: niemand unterwegs!

### Epilog

Sonntag früh: nach dem Frühstück (Ausblick: s. **Bild 35**) zum Chillen noch ca. 1 h mit 16 km auf die LL-Ski bei herrlichem Sonnenschein in Ettal (s. **Bild 36**). Boxenstopp bei Bäckerei in Unterammergau und wieder heimwärts. Das Chillen hat den Beinen gut getan, die waren auch noch erstaunlich fit.



**Bild 35:** Frühstückspanorama mit Alpspitze und Zugspitze





**Bild 36:** Chil-Out in Ettal bei bestem Wetter!

### Fazit

Es hat hervorragend geklappt, etwas Adrenalin und Glück im Unglück (Shopping-King Dirk), keine Blessuren (Rainer: Kopf besser als kaputter Fuss;-) ) und Ziel erreicht: sowohl örtlich als auch im Plan = an einem Kalendertag. Die Unterschiede im Material, Erfahrung kurz/lang Strecken usw. haben sich als nicht hinderlich sondern eher hilfreich erwiesen. Und: der Spaßfaktor ungleich größer!

### Review Material + Kleidung

Mal abgesehen von den Blicken der Leute (auf Rainer in der Loipe, auf Dirk bei Piste, sonst waren wir einsam unterwegs) war das Material deutlich optimiert gegenüber Rainers Alleingang in 2018. Da geht sicher noch etwas mehr, aber grundsätzlich war es durchdacht und hat auch funktioniert.

Das Wetter war ok, der Schnee war schwierig. Bei besserem Schnee (meist im Januar/Februar besser wie im Vorjahr) wäre sicherlich noch eine Steigerung möglich.

Bis auf Dirks Stockprobleme alles gut, Dirks Panzertape war Gold wert, Schuh-Bindung-Skate-Konstruktion am Tourenski hat sich bewährt. Für schwierigen Schnee hatten Felle sehr gut gehalten.

Kleidung: Dirk im LL-Dress, Rainer auch, einziger Nachteil: die Kombination von Tourenschuh + LL-Hose = Schneefang.