

Birkebeiner-Skilanglauf

Peter Wieland

1996

Inhaltsverzeichnis

1	Das Birkebeiner-Rennen (23.03.1996)	2
1.1	Die Geschichte	2
1.2	Die Strecke	3
1.3	6885	3
1.4	Anreise und Vorbereitung	5
1.5	Das Rennen	5
1.5.1	Am Start	5
1.5.2	Die erste Trinkstation nach 10 km	5
1.5.3	Ein Photo zur Hälfte	6
1.5.4	Stapfend bergauf	6
1.5.5	Die letzten Meter ins Ziel	6

1 Das Birkebeiner-Rennen (23.03.1996)



Abbildung 1: Birkebeiner - Skilanglauf

1.1 Die Geschichte

In Norwegen war Bürgerkrieg. Verschiedene Gruppen unter ihren Königen oder Anführern kämpften gegeneinander um die Herrschaft in den einzelnen Landesteilen und im Reich. Väter und Söhne standen sich im Kampf gegenüber. Brüder zogen das Schwert gegeneinander. Niemand konnte sich sicher fühlen.

Eine dieser Gruppe war die der Birkebeiner. Sie waren unterdrückte Menschen, oft so arm, dass sie nichts anderes als Birkenrinde zum Schuhflechten hatten. Die Bezeichnung "Birkebeiner" hat im Laufe der Zeit die Bedeutung eines Menschen bekommen, der auch im Unglück stark ist.

Der Anführer der Birkebeiner, König Sverre, hatte sich die Macht über den grössten Teil des Landes erkämpft, als er 1204 starb. Aber in der Gegend um das heutige Oslo und im reicheren Ostnorwegen waren die "Baglerstärker. Unter Sverres Sohn Haakon legten die Kämpfe sich, entfachten aber sofort wieder nach seinem Tod 1204.

Haakons gleichnamiger Sohn wurde auf Folkisberg in Østfold wenige Wochen nach dem Tod des Vaters geboren. Aber die "Baglertrachteten ihm nach dem Leben, so dass einige Birkebeiner kurz vor Weihnachten 1205 mit ihm zu ihrem Anführer König Inge nach Nidaros flüchteten. Heiligabend kamen sie nach Hamar und reisten noch ein Stück weiter bis zu einem kleinen Hof bei Lillehammer, wo sie sich über Weihnachten versteckt hielten.

Als sie im Januar 1206 wieder aufbrachen, wagten sie nicht den gewöhnlichen Weg durch das Gudbrandsdalen zu nehmen, sondern gingen über die Berge ins Østerdalen. Auf ihrem Weg hatten sie viel schlechtes Wetter zu ertragen, hatten Frost und viel Schnee. Während eines Unwetters gingen die zwei Besten von ihnen, Torstein Skevla und Skjervald Skrukka mit dem Kind voraus und erreichten wohlbehalten das Østerdalen. Dort nahmen die Bauern sie gut auf und wiesen ihnen den Weg weiter nach Norden.

Die Birkebeiner litten unter Kälte, Schnee und Wind auf ihrem Weg über die Berge. Hinter diesem einen Satz aus der Geschichte liegt eine grosse Leistung, die an Skiläufer aller Altersgruppen und Nationen



Abbildung 2: 2 Birkebeiner mit Haakon auf der Flucht

appelliert. Das 3,5 kg Gepäck, das von den heutigen "Birkebeinern" getragen wird, entspricht dem Prinz. Und nicht umsonst soll der Rucksack das Notwendige für rauhes Wetter in den Bergen enthalten.

Hier muss hinzugefügt werden, dass der Weg als Fluchtweg von norwegischen Freiheitskämpfern auf dem Weg nach Schweden während des zweiten Weltkrieges benutzt wurde.

1.2 Die Strecke

Obwohl die Originalrichtung von Lillehammer nach Rena verlaufen ist, wird das Rennen heute in umgekehrter Richtung ausgetragen. Der Start ist in Rena (280 müM), das Ziel bildet das Skistadion von Lillehammer (490 müM). Dazwischen liegt eine Strecke von 58 km mit einer Höhendifferenz von mehr als 1000 Metern. Das Streckenprofil ist Abbildung ?? zu entnehmen

Gestartet wird in Altersklassen, jeweils 5 Jahrgänge zusammen. Frauen und Männer starten gleichzeitig, werden aber getrennt gewertet.

1.3 6885

Am Abend vor dem Rennen wird mir in der Haakonshalle von Lillehammer ein A4-Umschlag in die Hand gedrückt. Darin befindet sich die Nummer, die mich morgen auf dem Weg von Rena nach Lillehammer begleiten wird: 6885. Gemeldet sind auch dieses Jahr über 9000 Teilnehmer. In der Klasse M3 (Männer zwischen 25 und 29 Jahren) starten 918 andere Skiläufer. Nachdem 6885 noch ein paar Carbon-Langlaufstöcke kauft und die Wachstips für den nächsten Tag erfährt, wird das Hotel bezogen. Dort bleibt Zeit, um den Skiern den letzten Schliff zu geben.

Die Profis vom Wachszentrum empfehlen folgendes:

Gleitzone:

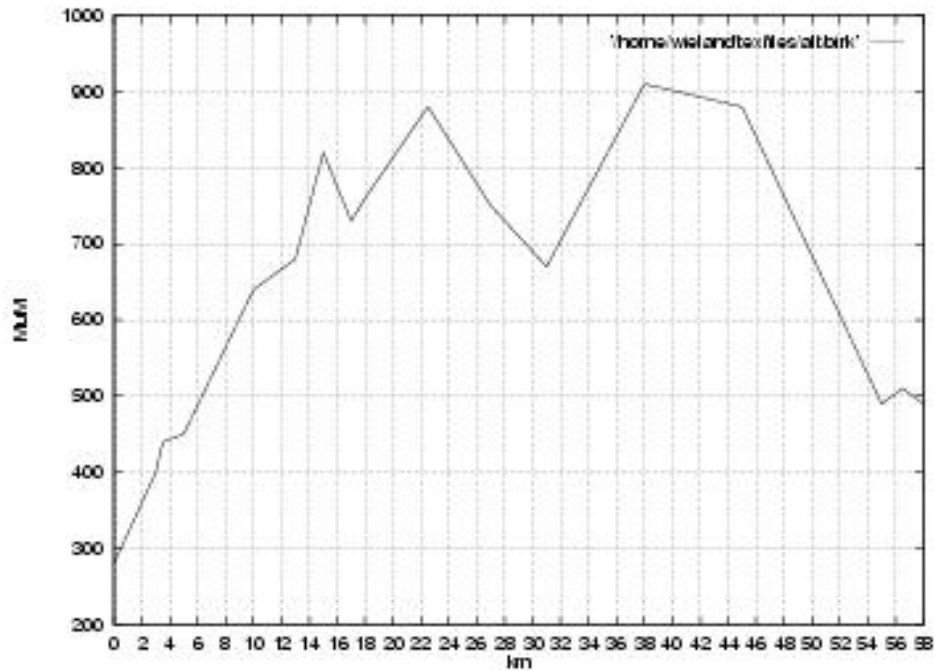


Abbildung 3: Das Streckenprofil des Birkebeinerrennens

1. Belag gut reinigen, mit Waxremover oder mit Toko Gelb heiss auswachsen.
2. Belag fein strukturieren mit Base Structury.
3. Toko Nordlite einbügeln, anschliessend mit Plexiklinge abziehen.
4. Toko Dibloc Thermo yellow und Thermo red (1:1) einbügeln und bei Raumtemperatur ca. 30 min abkühlen lassen.
5. Wax mit Plexiklinge abziehen und mit Nylon- und Pferdehaarbürste gut ausbürsten.
6. Geheimtip: Streamline Würfel oder Pulver einbügeln, erkalten lassen und mit Pferdehaarbürste gut ausbürsten.

Klassisch-Abstosszone:

1. Abstosszone mit Schleifpapier gut aufrauen.
2. Toko Base Wax green auftragen, einbügeln und erkalten lassen.
3. Toko Klistler Dibloc multirange dünn auftragen, einbügeln und gut erkalten lassen.
4. Anschliessend mit 2 Schichten Toko Dibloc dark blue gut abdecken.

6885 beschränkt sich nach intensiver Beratung mit der Skiwachsexpertin Kristin auf das heisse Aufbügeln von Eis-Klister und die Verwendung von Rode Super. Das Klister wird mit Hilfe eines kleinen Gasbügeleisens (ebenfalls Kristins Ausrüstung) aufgebrannt. Damit die automatische Brandalarmanlage des Hotels nichts davon mitbekommt, zieht 6885 ins Bad um, wo kein solcher Brandwarner installiert ist. Nachdem die Ski von 6885 präpariert sind und der Rucksack für den nächsten Tag mit dem Photoapparat, einer Thermoskanne voll Wasser, etwas Futter, ein paar Klamotten und viel Skiwachs gepackt ist, rufen die Federn, denn am nächsten Tag wird der Wecker bereits um 5:00 Uhr klingeln ...

1.4 Anreise und Vorbereitung

Tatsächlich, kein Batterieausfall des Weckers, so klingelt er pünktlich um 5:00 Uhr und ziemlich verschlafen taumelt 6885 zum Frühstück in die Hotelbar. Viel lässt sich nicht schlucken, die Speiseröhre schlummert noch. Im Hotel sind noch 2 Dutzend andere Birkebeiner aufgestanden und kauen stumm vor sich hin. Um 6:00 Uhr fährt der Bus vom Bahnhof Lillehammer in Richtung Rena ab. 6885 hat Glück und bekommt ein Einzelplatz, so dass sich etwas Gelegenheit zum Schlummern bietet. Nach fast 2 Stunden Fahrt kommt der Bus auf einem grossen Feld zum Stehen. Dort wimmelt es schon von anderen Birkebeinern, doch 6885 stellt sich die Frage, was er schon so früh hier soll. Für ihn startet das Rennen erst um 10:20 Uhr, also in mehr als 2,5 Stunden. So packt 6885 den Photo aus und sucht ein paar lohnende Motive.

Das Gewimmele nimmt zu, manche wachsen die Ski, manche brennen Klister, andere futtern sich die letzten Kraftreserven an oder stehen vor einem der WC-Häuschen in der Schlange. 6885 friert und als die Füsse zu kalt werden, schnallt er die Ski an und zieht mit vielen anderen ein paar Aufwärmungsrunden neben dem Startplatz. Als sich die Eliteklasse, die als erste Klasse auf die Reise geht, startklar macht, wird das hektische Treiben für kurze Zeit unterbrochen. Zeit für ein paar Photos. Anschliessend wird das Warmhalten fortgesetzt, unterbrochen nur durch das Anfuttern von Reserven. Nochmal ins WC-Häuschen, den Rucksack wiegen (er übersteigt lässig die vorgeschriebenen 3,5 kg Gewicht) und ein paar Bekannte aus Trondheimer Zeiten begrüessen, bevor endlich die Klasse M3 zum Start aufgerufen wird. Vorbei am Kontrolleingang, wo der entsprechende Streifen an der Startnummer als Startkontrolle abgerissen wird. 6885 reiht sich neben den anderen an der Startlinie auf. Die Jacke wird ausgezogen, damit auch jeder die Nummer lesen kann. Vorschrift. Ein letztes Photo, dann fällt der Startschuss.

1.5 Das Rennen

1.5.1 Am Start

918 angehende Birkebeiner machen sich auf den Weg. Die Motivationen sind unterschiedlich. Wenige wollen gewinnen oder sehen eine Chance dazu, einige mehr wollen die Merkeerreichen, die man bekommt, wenn man nicht 25% langsamer als die Durchschnittszeit der 5 Besten einer jeden Klasse ist. Manche wollen eine neue persönliche Bestzeit setzen und einige wollen einfach nur nach Lillehammer kommen, bevor der Veranstalter die zu Langsamen per Fahrzeug einsammelt (nach 8,5 Stunden). 6885 zählt sich zur letzten Kategorie, denn um ein Hardhauser zu werden reicht es anzukommen. Zudem ist es schon frech genug, sich nach etwa 200 Trainingskilometern auf "Birkenëinzulassen.

Die Strecke steigt sachte aber beständig an. Während der ersten 15 km muss ein Höhenunterschied von 580 m bewältigt werden. Das Feld lichtet sich langsam. Manche bleiben neben der Spur stehen, entweder um zu wachsen oder um zuviel angezogene Klamotten auszuziehen und im Rucksack zu verstauen. Die Steigung ist nicht so stark, wie 6885 im Vorfeld gedacht hatte. Schon bald taucht das Schild 5km auf, das die zurückgelegte Strecke seit dem Start anzeigt. Schon fast 10 % zurückgelegt geht 6885 durch den Kopf. Die Strecke steigt weiter an, keine Zeit zum Ausruhen, keine kurze Abfahrt. 6885 hat das Gefühl zu warm angezogen zu sein. Er wünscht sich die Skiunterwäsche vom Körper weg, aber es nützt nichts, nur durch Gedanken wird es auch nicht kälter.

1.5.2 Die erste Trinkstation nach 10 km

6885 sehnt sich schon nach dem nächsten Schild, auf dem 10 km geschrieben stehen sein wird. Doch das dauert länger als erwartet. Unerwartet taucht die erste Trinkstation auf, die 6885 erst nach 18 km eingeplant hatte. Macht nix. Hier herrscht ein Chaos an Pappbechern, gefüllt mit Gatorade, Saft oder Wasser. Die Schnellen greifen sich ein paar Becher, trinken im Weiterlaufen und werfen irgendwann die Becher von sich. 6885 nimmt sich Zeit, bleibt stehen, trinkt einen zweiten Becher und isst noch ein Stück der gereichten Hefebrötchen. Ein Helfer unterrichtet über die Zeit, es ist etwas mehr als eine Stunde

vergangen, 48 km liegen noch vor 6885. Die Strecke steigt auf einer Strecke von 5 km weiter an, bevor nach über 15 km Bergaufstrecke die erste kurze Abfahrt kommt. In die Hocke gehen und geniessen heisst es für 6885. Tut so richtig gut, aber ist wie immer viel zu kurz und 6885 fragt sich, weshalb nicht die ganze Strecke so sein kann.

1.5.3 Ein Photo zur Hälfte

Schliesslich beginnt die Strecke wieder anzusteigen, die schöne Abfahrt ist vorbei und die Schwitzerei beginnt von Neuem. Die nächste Trinkstation reiht sich nach 18 km ein, weniger Pappbecher, die Helfer hatte wohl mehr Zeit, diese zusammenzukehren, da sich das Feld mittlerweile auseinandergezogen hat. Wieder die gleichen Getränke und die Freude darüber, dass schon fast ein Drittel der Strecke hinter 6885 liegt. Nach 22,5 km und in noch recht guter Verfassung erreicht 6885 die Anhöhe vom Raufjell, auf 880 Meter Höhe, wo wieder Futter gereicht wird. Noch immer nicht die Hälfte der Strecke erreicht, aber die Form ist noch akzeptabel und die Zeit ist auch noch im Rahmen. Ausserdem wartet jetzt ein relativ langen Stück bergab auf 6885. Bis zur nächsten Trinkstation, bei Kvarstad, nach 31 km, werden die mühsam erschwitzten Höhenmeter auf 670 m rediziert.

Inzwischen geben die Ski weniger Halt und der Lendenmuskel neben der Wirbelsäule beginnt sich zu verspannen und meldet Schmerz. Aber Kvarstad markiert schon mehr als die halbe Wegstrecke und kurz vor der Trinkstation bekommt der dort aufgereichte Fotograf ein Lächeln geschenkt. An diexer Trinkstation wieder weniger Birkebeiner als an der letzten. Manche liegen wohl schon unter der Dusche in Lillehammer oder feiern gerade ihren neuen persönlichen Rekord. 6885 futtert ein Hefestück und schnallt die Ski ab. Vor der letzten Seigung gilt es zu wachsen, Swix blau ist angesagt.

1.5.4 Stapfend bergauf

Was jetzt folgt ist in der Tat das anstrengste Teilstück der ganzen Strecke. Erstens ist die Steigung die steilste der gesamten Tour, zweitens hat 6885 schon über 30 km in den Knochen, die Lendenmuskeln sind verspannt und zu allem Überfluss schneiden auch noch die Rucksackgurte in die Achselhöhlen, welche dadurch aufscheuern. Mit Renntempo ist nichts mehr drin, 6885 stapft mehr oder weniger den Berg hoch. Ab und zu ein paar schnellere Meter mit Gleitversuchen, aber die werden bald wieder eingestellt. 6885 fällt ein Birkebeiner mit "Germaniaäuf den Skiern und einem Jack Wolfskin-Rucksack auf. Auf die Frage, ob er Tysker sei, antwortet er mit "Öui". Im kurzen Gespräch erzählt er, dass er mit der ganzen Schulklasse hier sei, aber ßowas noch nie erlebt hat".

Inzwischen haben die Schilder gewechselt. Haben sie am Anfang der Strecke die bereits zurückgelegten km angezeigt, so ist jetzt zu lesen: noch 25 km bis zum Ziel. Ein kleiner Motivationsschub. Keuchend erreicht 6885 das Midfjæll und nimmt das Angebot eines Zuschauers nach einem Schluck Orangensaft dankend an. Der erzählt ausserdem, dass die höchste Stelle erreicht sei, und es von hier aus fast nur abwärts geht. Tatsächlich, kurz nach der nächsten Futterstation fällt das Gelände ab. 6885 hängt sich an eine Dreiergruppe, die ihn quasi mitziehen. Sie laufen etwas schneller als 6885, aber das Dranbleibenwollen motiviert. Jetzt geht es wieder recht schnell voran und bald kommt die letzte Futterstation bei Sjusjøen in Sicht. Ein letztes Hefestückchen, 2 Becher Getränke, und dann wartet das 13 km lange Reststück auf 6885. Die Abfahrt tut gut, alle Schmerzen sind vergessen, in die Hocke und ausatmen. Fast 4 km am Stück sind sehr schnell hinter 6885 gebracht, dann wird es wieder flach und das Gelände wirkt wie eine gewaltige Steigung. Aber die auf dem Schild zu lesenden noch 10 km bis zum Zielmotivieren. Die kleine zweitletzte Steigung ist nur kurz, dann geht 6885 wieder in die Hocke und atmet durch.

1.5.5 Die letzten Meter ins Ziel

Noch 5 km bis zum Ziel. Jetzt ist nur noch die Freude über das schon erreichte zu spüren. Zudem wird der Countdown ordentlich gezählt: noch 4 km bis zum Ziel, noch 3 km. 6885 steigt es in den Kopf:

"Wow, schon 55 km gelaufen, da sind die letzten 3 ein Kinderspiel". Noch 2 km, da taucht eine kurze letzte Steigung auf. Kein Problem. 6885 überholt sogar noch ein paar Leute, dann wird das wohl letzte Schild sichtbar: noch 1 km. Seit langem wird fast nur noch Doppelstockschub gefahren, die Beine sind schon ziemlich schlapp. Endlich wird das Skistadion sichtbar. Dort steht auch Kristin und ihr Lächeln gibt die notwendige Motivation, damit 6885 auf der Ziellinie noch 2 vor ihm Laufende überholt. Dann pipst die Zeitnahme, 6885 ist gestoppt. Nach 20 m wird der Registrierungsstreifen von der Nummer gerissen und die Zielankunft registriert.

Die Zeit ist für 6885 bei 6 Stunden, 21 Minuten und 50 Sekunden stehen geblieben. Der Sieger hat 2 Stunden 39 Minuten gebraucht, aber welche Rolle spielt das jetzt? Alles was jetzt zählt ist das Solo und die Kekse und Fox, die Kristin mitgebracht hat und auf dem schnellsten Weg ins Hotel und dort in die Sauna zu kommen. Die Muskeln freuen sich auf die angenehme Wärme. Am Abend wird 6885 dann ein gutes Lachssteak futtern, welches ein Kontrast zu Hefestückchen und Gatorade? Viel, viel Flüssiges gleicht den Flüssigkeitsverlust wieder aus und irgendwann taucht 6885 ab in den Federn.

Das Ziel für nächstes Jahr wird vorher schon definiert: eine Stunde schneller als dieses Jahr. Doch zuvor gilt es, die ausstehenden Teile zum Hardhauser zu überstehen ...

Bleibt noch nachzutragen, dass dieses Jahr 6923 Birkebeiner ins Ziel gekommen sind und die obige Zeit für Platz 6676 gut war. Lässt man die Frauen aus dieser Statistik heraus, so reichte es zu einem 5947. Platz bei 6135 ins Ziel gekommenen. In meiner Klasse lag ich auf Platz 743 von 775 Birkebeinern.



Abbildung 4: Birkebeiner-Logo