

Wolfgang Kölli

#42undmehr

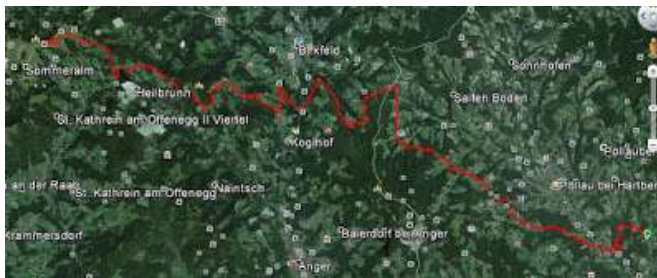
blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



SMB Sommeralm – Marathon 2016

Morgenstund´ hat Gold im Mund, sagt ein Sprichwort! Ich halte es ebenso und sitze schlaftrunken zur Morgenstund´, genau genommen ist es 4:15 Uhr, am Frühstückstisch und habe Gold im Mund. Das Gold der Bienen, auch Honig genannt, auf weißem Brot gestrichen, füllt meine Speicher auf. In gut 3 Stunden fällt der Startschuss des heurigen SMB Sommeralm-Marathons.



Es ist wieder Race-Day. Der zweite Marathon innerhalb von 4 Wochen, der 4. Marathon insgesamt, will gelaufen werden. Eine von einem bekannten steirischen Ultraläufer namens Hannes Kranixfeld, kurz "Kraxi", ins Leben gerufene Laufveranstaltung startet um 07.30 Uhr in der oststeirischen Ortschaft Winzendorf im Pöllauertal. Von dort führt die Strecke auf die 42,2 km entfernt gelegene Sommeralm. Damit dieser Marathon den ihm verliehenen Titel "Der härteste Marathon der Steiermark" gerecht wird, sind auf der Marathondistanz knapp 1800 Höhenmeter zu bewältigen.

Die Uhr zeigt mittlerweile 05:30 Uhr und sagt mir "Zeit für die Anreise". Meine Familie schäfft noch. Heute werden sie mich nicht im Ziel empfangen. Ich muss ohne mein Team zurecht kommen. Mir steht nun eine knappe Stunde Autofahrt bevor.

Die Ausgabe der Startunterlagen, direkt beim Veranstalter "Kraxi" in der Garage seines Zuhauses, gestaltet sich unkompliziert und familiär. Von der ersten Minute an fühlt man sich bei dieser Laufveranstaltung gut aufgehoben, ist von freundlichen und hilfsbereiten Leuten umgeben. Ein prall gefülltes Startpaket darf natürlich auch nicht fehlen; darin findet sich allerlei nützliches, gesundes und informatives Zeug.

Mein peinlicher Auftritt: Ich freue mich, dass die Startnummer nicht mit Sicherheitsnadeln am Shirt zu befestigen ist. Es sind diesmal zwei doppelseitige Klebestreifen vorhanden. Endlich kein Löcher in das Shirt stechen. Ich versuche die Folie des ersten Klebestreifens zu lösen und frage zur Vorsicht doch einen eben eingetroffenen Mitstreiter. Milde lächelnd rät er mir, den für die Zeitnehmung erforderlichen Transponder nicht von der Startnummer zu lösen. Im Startpaket seien bestimmt Sicherheitsnadeln. Die soll ich für die Befestigung der Startnummer verwenden *hüstel*.

Pünktlich um 07:30 Uhr erfolgt der Startschuss und rund 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus insgesamt 4 Nationen machen sich auf den Weg zur Sommeralm. Ich reihe mich im hinteren Teil des Feldes ein. Ich zolle den knapp 1800 bevorstehenden Höhenmetern Respekt und starte verhalten.

In der Tasche meiner Laufshort machen sich auch Datteln und Salztabletten bei bewölktem Himmel und angenehm kühler Lauftemperatur mit auf den Weg.

Der Sommeralm-Marathon gönnt dem unaufgewärmten Teilnehmer keine flache Startpassage zum Einlaufen. Vom Start weg geht es sofort bergauf. Zwar vorerst nur ein paar hundert Meter, gespickt mit lieblichen 40 Höhenmetern und noch nicht allzu steil, aber das ist schon ein Vorgeschmack auf das was noch folgen wird. Auf einem durch die gewittrigen Regenschauer der letzten Tage aufgeweichtem Waldweg geht es nach dem ersten Aufstieg gleich wieder abwärts. Es wird eine Brücke überquert um im Gegenzug auf einem Wiesenpfad wieder Höhenmeter zu gewinnen, bevor es auf flachem Terrain der ersten Labestation entgegen geht. Iso, Wasser sowie viel Freundlichkeit und gute Laune werden hier kredenzt.

Auch in weiterer Folge wird an den mehr als ausreichen vorhandenen und strategisch hervorragend platzierten Labestationen Iso, Wasser aber auch Cola, teilweise Red Bull, Kuchen, Äpfel und Bananen angeboten. Man erkennt an der Handschrift der Organisation, dass hier ein erfahrener Ultraläufer das Drehbuch schreibt. Trotz der später einsetzenden widrigen Witterungsbedingungen erhält man überall ein freundliches Lächeln und aufmunternde Worte.

Weiter geht es; vorwiegend aufwärts. Mal steil, dann steiler, mal moderat, aber durchwegs bergauf. Der Laufuntergrund wechselt zwischen Schotterweg, Waldboden und Asphalt. Nach rund 12 Kilometer schließe ich zu einer 10köpfigen Gruppe auf und laufe die nächsten Kilometer mit ihnen.



Ich nutze das Angebot der Verpflegungsstellen trotz des eher kühlen Wetters und trinke regelmäßig 1-2 Becher Wasser, dazu Iso, ab ca. Kilometer 25 mal einen Schluck Cola. Auch ein Stück Kuchen, Apfel oder einen Happen Banane nehme ich gelegentlich zu mir. Zusätzlich verpflege ich mich zu jeder vollen Stunde mit meiner Lieblingsnahrung auf langen Läufen, einer Dattel aus der Hosentasche.

Beim Welsch-Marathon vor 4 Wochen noch von Krämpfen geplagt, verhalten sich heute die Muskeln williger. Vielleicht liegt es an der Wirkung der Salztablette, die ich nach 2 bzw. 3,5 Stunden Laufzeit zu mir nehme.

Mittlerweile laufen wir seit rund 3 Kilometer einen Wald- bzw. Schotterweg in die Tiefe. Bis hinunter zum Talboden wird uns der Weg führen. Nach rund 24 Kilometer Wegzeit haben wir das zum Teil starke Gefälle auf teilweise schwer zu laufendem Weg überwunden und eine weitere Labestelle versorgt uns. Unter Polizeischutz quere ich eine Landesstraße und es folgen einige hundert Meter entlang einer mäßig befahrenen 2-spurigen Straße.

Bald geht es jedoch wieder links weg in eine schmale, ruhige, aber sehr steil nach oben führende Seitenstraße. Ich nehme mir vor, nahezu alle Passagen zu laufen. Aber nach ein paar hundert Meter stelle ich fest, dass ich laufend mit kleinen Tippel-Schritten kaum schneller bin als die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die in den steilsten Anstiege mit großen Schritten gehen. So schalte auch ich passagenweise in den ressourcenschonenderen Gehschritt.

Die schwarze Wolkendecke, die seit geraumer Zeit in der Ferne auszumachen ist, hat sich nun direkt über uns platziert und es setzt Regen ein. Was tröpfchenweise beginnt endet bald

in Starkregen. Dieser soll uns bis zum Ziel erhalten bleiben. Lautes Gedonner und Blitzeinschläge bleiben zum Glück aus. Aber es kühlt am Berg empfindlich ab und bald fröstle ich. Kurz trauere ich meinen ursprünglichen Plan nach, mit meinem Laufrucksack zu laufen, der dann jedenfalls auch eine Regenjacke beinhaltet hätte.

Bei rund Kilometer 33 hat das Geländeprofil mit uns ein letztes mal Erbarmen und gönnt 2000 abschüssige Meter. Hier lässt sich in patschnassen Schuhen nochmal ein wenig Fahrt aufnehmen. Zu Beginn des letzten 7 Kilometer langen Schlussanstieges warten wieder zwei tapfere, auch bereits frierende Helfer. Obwohl mir bereits sehr kalt ist nehme ich noch ein wenig Flüssigkeit zu mir.

Es geht auf einem aufgeweichten Waldweg empor. Rinnsale strömen entgegen. Ich bin auf diesem schwer zu laufenden Untergrund wieder in den Gehschritt verfallen und quäle mich den Hügel hoch. Nach ein paar hundert Meter habe ich wieder festen Boden unter den Füßen. Auf Asphalt geht es noch 6 Kilometer empor. Die Zeit verrinnt auf diesen steilen Passagen. Vor einer Stunde schien mir die 5-Stunden-Marke gewiss, nun heißt es aber kämpfen. Lange hatte ich kein klares Zeitziel. Zu wenig Erfahrung habe ich auf Strecken mit so enorm vielen Höhenmetern. Sub5 soll es nun aber sein. Gehend, laufend, geht es auf steilen Kehren dem Ziel entgegen.

Die Stoakogl-Hütte ist in rund 2 Kilometer Entfernung auszumachen. Der Weg verflacht ein wenig und ich kann die meisten Passagen laufen. Mental laufe ich von Straßenpflock zu Straßenpflock. Das macht die Sache einfacher, als ein entfernteres Ziel anzuvisieren. Nun bin ich 20 Meter vor dem Zielbogen. Geschafft? Pustekuchen! Es fehlen auf die Marathon-Distanz noch ca. 700 Meter. Diese wollen auf einer Schleife rund um das Ziel gelaufen werden. So heißt es am Ziel vorbei noch einige Höhenmeter den Berg hoch, um oben nach rechts auf eine sehr weiche, matschige Wiese einzubiegen. Der Boden ist schwammig und kurz verliere ich die Bodenhaftung und ich habe große Mühe einen spektakulären Sturz zu verhindern. Autsch, der lange Ausfallschritt kostet Kraft und Nerven. Aber zum Glück ist nichts passiert und so trennen mich nur noch 200 Meter bergab auf leicht geschottertem und dadurch wieder etwas griffigerem Weg vom Ziel.

90 Sekunden später ist es geschafft. Ich finishe in 4 Stunden, 56 Minuten und 50 Sekunden meinen ersten SMB Sommeralm-Marathon und bin stolz auf mich.

Ich zittere vor Kälte. Meine Finger schaffen es kaum einen Becher zu halten. Aber es wäre nicht der von Kraxi organisierte SMB Sommeralm - Marathon, wenn nicht schon das Shuttleservice bereit stünde, das uns zur ein paar Kilometer entfernten Dusch- und Umkleidemöglichkeit beim Naturparkhotel Bauernhofer bringt.

Hier steht uns frierenden Sportlern nicht nur eine heiße Dusche, sondern auch der Saunabereich zur Verfügung. So sitze ich nach einer ausgiebigen Dusche bald bei 60 Grad im Dampfbad und blicke durch eine große Glasfront auf die wunderschöne Landschaft und plaudere mit weiteren Teilnehmern über unsere Leidenschaft, dem Laufen.

Wieder auf Wohlfühltemperatur werden nun die geleerten Kohlenhydrat- und Trinkspeicher gefüllt. Im Startgeld ist ein 3-gängiges Menü im selbigen Hotel inkludiert.

Im Anschluss wird vom Veranstalter Kraxi jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer aufgerufen und mit selbstgemachtem Finisher-Stein, der zu Hause seinen Platz im Garten findet, und Urkunde persönlich beglückwünscht. Für die ersten Drei steht sogar eine Siegertreppe parat.

Nicht genug: Es folgt eine Warenpreisverlosung. Zu gewinnen gibt es unzählige Marathon-Startplätze, Nudelboxen, leckere Geschenkkörbe, gefüllte Taschen des Hauptsponsors SMB, einen Gutschein für Laufschuhe und noch einiges mehr. Es wird beinahe jede Startnummer gezogen und die meisten gehen neben den wunderbaren Eindrücken auch mit einem Warenpreis nach Hause.

Im Anschluss konsumiere ich die letzte inkludierte Leistung der Laufveranstaltung und nehme im Rücktransport-Bus Platz. Mein Auto wartet schließlich beim Start in Winzendorf auf die Heimfahrt. 45 Minuten später sitze ich in meinem Fahrzeug und kündige telefonisch meiner Familie die baldige Rückankunft an.

Fazit: Hervorragend organisierte Veranstaltung von Hannes Kranixfeld und seinem Team, umfangreiches Leistungspaket für vergleichsweise kleines Startgeld, überall freundliche Helferleins, anspruchsvolle aber wunderschöne Strecke.