

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



## Kainacher Bergmarathon – Laufbericht (06.08.2017)

Kainach bei Voitsberg, eine 1700-Seelen-Gemeinde rund 35 Kilometer westlich von Graz, ist heute wieder Schauplatz des traditionellen Kainacher Bergmarathons. Der Berglauf weist eine Distanz von 44,5 Kilometer auf und ist mit 1800 positiven Höhenmetern gespickt. Eine wunderbare Laufstrecke mit tollen Trails und technischen Passagen wartet auf uns knapp 100 Einzelstarter. Auch Nordic Walker kommen hier auf ihre Kosten. Die Teilnahme am Bergmarathon als 3er-Staffel ist ebenfalls möglich.

Ich bin voller Vorfreude. Ich war bereits im Vorjahr hier und kenne die Vorzüge dieser großartig organisierten Laufveranstaltung. Ich weiß allerdings auch um die Strapazen die es zu ertragen gilt, bevor man sich hier als Finisher feiern lassen darf.

Vor einem Jahr habe ich für die überaus selektive Strecke 5 Stunden und 23 Minuten benötigt. Diesmal soll mir das Rennen als Testlauf dienen. Ich plane nämlich, im September an den steirischen Meisterschaften im Trailmarathon teilzunehmen. Und ich möchte mich in Stanz im Mürztal nicht blamieren. Daher fordere ich heute von mir eine Zeit von maximal 5 Stunden ein.

Die Abholung der Startunterlagen findet in bewährter Weise in der Volksschule Kainach statt. Hier stehen auch Umkleiden und Duschen zur Verfügung. Im Anschluss an den Lauf kann man sich hier die müden und geschundenen Beine massieren lassen. Im Startsockel ist ein funktionelles Laufshirt, eine Eintrittskarte für die Therme Nova in Köflach sowie einige Produktproben enthalten. Die Zeitnehmung erfolgt per Chip von hightech timing.

Kurz vor 09.00 Uhr nehmen wir Startaufstellung. Ich trage meine Salomon-Weste. Bestückt habe ich sie mit 4 Gels, einigen Salzttabletten und einer Softflask mit Wasser. Einigen Grußworten der Organisatoren folgt der Segen von Pfarrer Mag. Lembacher. Und schon geht es los! Die ersten zwei Kilometer führen Richtung Norden noch relativ flach aus dem Ort Kainach. Die Anstiege lassen aber nicht lange auf sich warten. Zuerst auf einem Wiesenweg, später auf Wald- und Schotterwegen geht es kontinuierlich nach oben.

Nach 5,5 Kilometer ist die erste Labe erreicht. Das schwüle Wetter lässt den Schweiß in Strömen fließen. Mein Wasservorrat ist bereits aufgebraucht. Ich fülle meine Flasche nach, drücke mir ein Gel in den Mund, spüle reichlich mit Wasser nach und nehme mir für den weiteren Weg einen Energie-Riegel mit. Am Steinbruch vorbei geht es weiter aufwärts. Ich benötige für die ersten 10 Kilometer 1 Stunde und 17 Minuten und bin im Vergleich zum Vorjahr um 4 Minuten schneller.

Nach 14 Kilometer ist die Zeissmann Hütte erreicht. 1000 Höhenmeter sind auf der Haben-Seite verbucht. Hier findet auch der erste Staffel-Wechsel statt. Entsprechend groß ist der Rummel. Die Speicher werden abermals mit Wasser, Iso und einigen Stücken Banane aufgefüllt. Während die Staffelläufer der ersten Etappe erschöpft zu Boden sinken und ihren Teampartner auf die Reise schicken, geht es auch für uns Einzelstarter unermüdlich dem höchsten Punkt der Strecke entgegen.

Weitere 3 Kilometer später habe ich den Roßbachkogel erreicht. Ich befinde mich auf rund 1700 Meter Seehöhe. Nun folgt der technisch sehr schwierige Abstieg zum Gleinalm-Schutzhaus, wo die nächste Labestelle wartet. Teils kniehohe Stufen auf ausgewaschenen, schmalen Pfaden erfordern höchste Konzentration. Ein Sturz hier in diesem unwegsamem Gelände kann schwere Verletzungen nach sich ziehen.



Über einen stark verwurzelten Waldweg führt die Strecke auf die Lipizzanerweide. Die Halbmarathonmarke ist nach 2 Stunden und 37 Minuten erreicht. Ich bin 9 Minuten schneller als bei meinem Antreten im letzten Jahr. Es schmerzt, aber es rollt. Großteils führt die Strecke nun talwärts, aber giftige Gegenanstiege und der mitunter sehr schwierig zu laufende Untergrund lassen kaum eine Verschnaufpause zu.

Plagten mich im Vorjahr in den Bergab-Passagen die Oberschenkelstrecker, so quälen mich diesmal meine blauen Zehen; ein Souvenir vom moztart100.

Beim Alpengasthof Krautwasch ist die zweite Wechselstation eingerichtet. Bevor es auf das letzte Drittel der Strecke geht, labe ich mich abermals mit ausreichend Flüssigkeit. Weiterhin verlangt die Strecke von mir alles ab. Moderat fallende und gut zu laufende Wald- und Schotterwege nähren die Hoffnung, den Lauf tatsächlich in 5 Stunden zu finishen. Jedoch tauchen auch immer wieder völlig unerwartet steile Gegenhänge auf, die die Zeit im Nu verrinnen und die Aussicht auf ein sub5 schwinden lassen. Zwischen Hoffen und Bangen habe ich die Kilometermarke 35 erreicht. Ich bin seit 4 Stunden und 3 Minuten auf den Beinen. Ganze 17 Minuten schneller als vor einem Jahr.



Es geht dem Ziel entgegen. Trails sind einer asphaltierten Straße gewichen. Steil abwärts geht es dem Ort Kainach entgegen. Trotz schmerzender Zehen kann ich hier die Kilometer deutlich unter 5 Minuten laufen. Aber es ist noch nicht geschafft, denn es erwartet mich noch die sogenannte Sadisten- oder Friedhofsschleife. Warum diese Bezeichnung? Obwohl das Ziel zum Greifen nahe und in Sichtweite ist, fordert die Streckenführung noch eine Schleife mit einigen zusätzlichen Höhenmetern.

Hier schickt sich mein rechter Oberschenkel an, verkrampfen zu wollen. Ich muss eine Gehpause einlegen. Ich bin kraftlos, ausgepowert, erschöpft. Zwei Mitstreiter ziehen an mir vorbei. Aber auch diese Anhöhe ist irgendwann geschafft und ich befinde mich auf dem letzten Kilometer.

Kurze Zeit später werde ich vom Moderator namentlich mit Vereinszugehörigkeit angekündigt und laufe über die Ziellinie. Geschafft! Ein kleines Jubiläum: Es war heute mein zehntes Marathon- oder Ultrafinish! Die Zeit? 5 Stunden und 58 Sekunden; gute 20 Minuten Steigerung zum Vorjahr! Ich bin zufrieden. Unter 97 Startern bin ich auf dem 32. Gesamtrang klassiert und erreiche den 5. Platz in meiner Altersklasse.

## **Fazit**

Der Lauf hat auch heuer wieder gehalten, was ich mir versprochen und wie ich ihn in Erinnerung hatte. Der Kainacher Bergmarathon, vom TUS Kainach, der Sektion Leichtathletik und Triathlon organisiert, ist immer eine Reise wert. Eine tolle Organisation, gepaart mit einer landschaftlich wunderbaren, wenngleich sehr anspruchsvollen Trail-Strecke, erfreut hier in Kainach bei Voitsberg das Herz des Berglauf-Freundes.