

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Stanzer Trailrun – Laufbericht (16.09.2017)

Stanz im Mürztal ist bereits zum 8. Mal Schauplatz des sogenannten Stanzer Trailrun. Die äußerst anspruchsvolle Strecke weist auf 49 Kilometer Distanz stolze 1900 Höhenmeter auf. Der überwiegende Teil der Strecke führt auf Singlepfaden durch den Wald und über Almwiesen, über verwurzelte Rinnen oder Schotterwege. Alternativ steht eine Kurzdistanz zur Auswahl bzw. kann der Stanzer Trailrun auch als 3er-Staffel absolviert werden.

Im Rahmen des diesjährigen Stanzer Trailrun werden die Österreichischen und Steirischen Meisterschaften im Trail-Marathon ausgetragen. Um bei diesen Meisterschaften an den Start zu gehen, muss eine ÖLV-Lizenz durch den Verein gelöst werden. Dank der Unterstützung meines Laufklubs, dem MT-Hausmannstätten, bin ich erstmals in meiner Läuferkarriere für offizielle Meisterschaften genannt.

Der Start befindet sich direkt im Ort Stanz vor dem Gemeindeamt. Das Zieltor ist im Teichstadion von Stanz im Mürztal aufgebaut. Hier stehen auch Umkleiden und Duschen bereit. Für Speis und Trank ist ebenfalls bestens gesorgt. Ein Partyzelt schützt vor Witterungseinflüssen. In diesem Zelt werden am späten Nachmittag die Siegerehrungen durchgeführt und Natascha S. wird als Show-Act die Bühne rocken.

"Eine herausfordernde Strecke in mitten der Natur mit atemberaubenden Fernblicken" wird vom Veranstalter versprochen. Herausfordernd und mitten in der Natur? Ja! Atemberaubende Fernblicke? Diesbezüglich können am heutigen nebelverhangenen Tag nur Mutmaßungen angestellt werden. Aber wir wollen dem Veranstalter Glauben schenken.

Die Abholung der Startunterlagen ist unkompliziert und rasch erledigt. Was sofort auffällt? Freundlich und hilfsbereit sind hier alle, und diese Tatsache zieht sich wie ein roter Faden durch die gesamte Veranstaltung. Der Läufer steht hier im Mittelpunkt! Für ein Nenngeld von 40 Euro gibt es ein wirklich schickes Funktionsshirt mit Stehkragen und Zip, einen Essensbon für die "Stärkung danach", einiges an Werbepapier, einen Diesel-Drink, die Verpflegung an rund 10 Labestellen entlang der Strecke sowie die Ziel-Labung bei einem gut bestückten Kuchenbuffet. Die Zeitmessung erfolgt beim Stanzer Trailrun "manuell".



Zurück zum Lauf: Mein primäres Ziel ist es, bei den Steirischen Meisterschaften in meiner Altersklasse eine Medaille zu erlangen. Das sollte möglich sein, denn die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen, dass der Andrang zur Teilnahme an den Meisterschaften nicht sonderlich groß ist. Sportlich wertlos? Mag zum Teil richtig sein! Aber ich will ein solches Stück Edelmetall in meiner Medaillensammlung haben. Pasta!

Noch wenige Minuten bis zum Start. Durch die starken Niederschläge der letzten Tage und vor allem der letzten Nacht habe ich mich spontan für wasserdichte GTX-Trailshuhe entschieden. Der Wettkampf wird zeigen, ob es die richtige Wahl war. In meine Laufweste habe ich zwei Gels, Salztabletten und meine Regenjacke gepackt. Ich kalkuliere für mich eine mögliche Laufzeit von ungefähr 5 Stunden und 15 bis 30 Minuten. Hoffentlich sehen das meine schweren Beine genauso. Denn statt zu tapern machte ich die letzten Tage auf meinem "Haushügel", dem Hühnerberg, noch reichlich Kilometer und Höhenmeter.

Böllerschuss! Die Läuferchar setzt sich in Bewegung. Rasant sogar!

1. Teilstück von Stanz bis zum Schanzsattel (20 Kilometer)

Die ersten Kilometer sind auf asphaltierter Straße zu laufen und es geht leicht bergab. Entsprechend flott stürmt die Spitze des Feldes voran. Ich bin auch zu schnell unterwegs. Die ersten beiden Kilometer sind mit rund 4:30 min/km notiert. Nach 1,7 Kilometer ist die tiefste Stelle der Strecke erreicht.

Ab nun geht es für die nächsten 10 Kilometer stetig bergauf. Nach gut 5 km ist die erste Verpflegestelle beim Wolfseggerkogel positioniert. Es stehen Wasser, Iso und Cola sowie Bananen und Schnitten bereit. Ich labe mich mit Wasser und Bananenstücken. Mir fällt auf, dass sehr viele Teilnehmer an der Verpflegestelle vorbei laufen.

Nun geht es auf Hohlwegen weiter. Mal steiler, mal weniger steil. Teilweise muss durch knöcheltiefen Matsch gelaufen werden, teilweise ist die Strecke mit nassen und rutschigen Steinen und Felsbrocken gespickt. Die Witterungsverhältnisse erschweren den ohnehin sehr anspruchsvollen Lauf deutlich.

Ich fühle mich nicht sonderlich gut. Kein Vergleich zum Kainacher Bergmarathon vor ein paar Wochen. Mit lockeren Beinen erklimm ich in der Weststeiermark die Höhenmeter. Heute schlepe ich mich die Steigungen hoch.

Nach 11,6 Kilometer geht der erste lange Anstieg mit rund 880 Höhenmeter zu Ende und die Strecke führt nun relativ flach über die Stanglalm nach Bäreneben. Aber auch hier ist Vorsicht geboten. Nasse Wurzeln und steinige Pfade verlangen, jeden Schritt mit Bedacht zu setzen.

Kurz darauf ist die 4. Labestelle erreicht. Hier "Auf der Schanz" findet auch die erste Staffelübergabe statt. Mehrmals wird von Helfern die Startnummer registriert, so auch hier wieder. Diese Maßnahme dient der Sicherheit uns Läufer und soll natürlich auch Schummler das Abkürzen vermiesen.

2. Teilstück vom Schanzsattel bis zur Stanzbergerhöhe (13 Kilometer)

Die nächsten Kilometer führen großteils bergab. Einige Gegenanstiege brechen den Rhythmus. Aber alles in allem kann ich hier Richtung Herrnalm gut Strecke machen und meine schon sehr in Mitleidenschaft gezogenen Kraftreserven ein wenig regenerieren.

Aber meinem forschen Beginn und dem fehlenden Tapering in der letzten Woche zolle ich Tribut. Ich hätte es besser wissen müssen. Denn bei Kilometer 23, inmitten eines steilen Bergabstückes mit teils kniehohen Stufen, krampfen beide Oberschenkelmuskeln. Ich umarme in meiner Not einen Baum, um nicht vor Schmerzen schreiend den Abgang zu stürzen. Einige Dehnübungen später steige ich sorgsam die Steigung hinab und versuche mit Bedacht weiter zu laufen.

An der nächsten Labestelle kippe ich 3 Becher Wasser und Iso samt Salztablette in mich rein und hoffe, vor weiteren Muskelkrämpfen verschont zu bleiben. Auch ein Gel spüle ich runter und erhoffe mir davon ein wenig Energie. Diese habe ich dringend notwendig, denn mein Körper läuft auf Reserve. Jeder Laufschrift kostet überdurchschnittlich Energie. Und das über 20 Kilometer vor dem Ziel. Nicht mein Tag, schimpfe ich in den noch immer nebelverhangenen Himmel.

Die Kilometer bis zur 2. Wechselstelle verlaufen kuptiert und sind gut lauffar.

3. Teilstück von der Stanzbergerhöhe zurück nach Stanz (17 Kilometer)

Nach einer weiteren Labe auf der Stanzbergerhöhe trete ich die letzte Etappe an. Das vermeintlich schwierigste Teilstück steht mir unmittelbar bevor. Bevor es in die Vertikale geht, gilt es noch einen tief schlammigen Abschnitt quer zum Berg zu laufen. Größte Konzentration ist hier angesagt, um nicht seitlich wegzurutschen.

Nun aber hinein in den Aufstieg zum Hochschlag. Nach wenigen Augenblicken verfluche ich meine Entscheidung, auf Trailrunning-Stöcke verzichtet zu haben. Hier würden sie mir gute Dienste leisten. So krieche ich teils auf allen Vieren auf dem rutschigen Untergrund Meter um Meter nach oben. Nach einem ersten steilen Anstieg sind mir ein paar Laufschriffe im flachen Gelände gegönnt, bevor es abermals hoch geht; diesmal richtig nach oben geht! Ich kann einfach nicht mehr, bin mit zu wenig Körner im Gepäck nach Stanz angereist und die paar wenigen habe ich viel zu früh im Rennen verbraucht. Ich lehne mich mehrmals an einen Baum um mich zu erholen und muss kraftlos zusehen, wie ich das eine ums andere mal überholt werde. Aber auch die größte Qual hat ein Ende, wengleich ich für die 1800 Meter, auf denen 360 Höhenmeter zu überwinden sind, stolze 34 Minuten benötige. Aber nun ist es nebelverhangen in Sicht: Das Gipfelkreuz! Das gehört fotografiert! Ich greife nach meiner Kamera im Laufrucksack, übersehe einen großen Stein, stolpere und liege am Bauch. Zum Glück bin ich unverletzt, abgesehen vom Wadenkrampf, der mir ein schmerzverzerrtes Gesicht beschert. Was hilft's! Aufstehen, Krone richten, weitersteigen ...



Endlich bin ich beim Gipfelkreuz angelangt. Aber die Option auf eine gute Zeit ist spätestens jetzt vertan. Freundliche Helfer harren hier bereits seit Stunden aus und servieren Cola, Iso, Wasser, Schnitten, Bananen. Ich labe mich. Bei guter Fernsicht bestimmt ein schöner Platz zum Verweilen. Mir wird rasch kalt. Ich schlüpfte in meine Regenjacke und mache mich vom Acker. Lläuft man "am Zahnfleisch", ist's auch bergab keine Freude mehr. Schon gar nicht auf schmalen, rutschigen Pfaden. So schön der Trail hier in Stanz ist, so feindselig ist er gegenüber müden Beinen.

Ob der noch verbleibenden 15 Kilometer bin ich ein wenig verzweifelt. Jetzt hilft nur, den Kopf in die positive Richtung zu dirigieren. "Solche Phasen hatten wir doch schon zur Genüge und wir haben es noch jedes mal zur Ziellinie geschafft", rede ich mir Mut zu. Mal auf engen Singletrails, mal quer über die Kuhweide geht es im dichten Nebel Richtung Ebenschlag. Weidende Kühe tauchen dabei aus dem Nichts aus und lassen mich erschrecken. Bergab laufe ich, Gegenanstiege wandere ich hoch. Ich habe in den Sightseeing-Modus gewechselt und halte mehrmals an, um Fotos zu machen.

An der letzten Labestelle treffe ich auf eine fröhliche Wanderrunde mit selbstgebundenen Kopfkranzen. Ich frage scherzend, ob man mir zu Ehren meines eleganten Laufstils nicht auch ein solch schöner Kopfkranz verleiht? Nachdem mir das Versprechen abgenommen wird, den Kopfschmuck fortan bis zum Zieleinlauf zu tragen, trabe ich kurze Zeit später "aufgehübscht" weiter.

Auf breiten Schotterweg-Serpentinen nähere ich mich dem Ziel. Ein paar hundert Meter vor dem Ziel wird zum wiederholten Mal meine Startnummer registriert und per Funk dem Stadionsprecher weitergeleitet. So höre ich schon aus der Ferne, dass ich für den baldigen Zieleinlauf angekündigt werde. Der Sportplatz muss noch umrundet werden, bevor es am Spalier von gebastelten Kinderhänden vorbei geht und ich unter Applaus der Zuschauer nach 5 Stunden und 53 Minuten die Ziellinie überquere. Nach der Erstversorgung am Kuchenbuffet und einer Dusche löse ich meinen Essens-Bon in Form eines guten Gulasch samt Nudeln ein und hydriere mich mit Hopfensaft.

Ich darf heuer nach meinem Sieg beim 6-Stunden-Lauf in Oberwart zum zweiten Mal in meinem Lläuferleben auf ein Siegerpodest, denn bei den Steirischen Meisterschaften schaffe ich es in meiner Altersklasse tatsächlich auf den zufriedenstellenden 2. Platz. Mir wird die Silbermedaille verliehen und so darf ich mich ab sofort als Steirischer Altersklassen-Vizemeister im Trail-Marathon bezeichnen ;-). Während andere bestimmt bis tief in die Nacht mit Natascha S. abfeiern, fahre ich nach Hause. Ich habe nämlich auch eine Natascha S. zu Hause. Und einen Sohn, den ich bevor er zu Bett geht, mit meiner Medaille imponieren muss.

Fazit

Der Stanzer Trailrun ist anspruchsvoll und in eine sehr schöne Landschaft gebettet, wenngleich der Nebel einer Fernsicht im Weg gestanden ist. Die Organisation hat keine Schwächen erkennen lassen. Die zahlreichen Helfer waren stets gut gelaunt, hilfsbereit und motivierend. Die Strecke war bis auf wenige Ausnahmen unmissverständlich beschildert, die Labestellen waren ausreichend bestückt. Ich werde in den kommenden Jahren wohl wieder in Stanz am Start stehen.