

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



## Kainacher Bergmarathon – Laufbericht (05.08.2018)

Voller Vorfreude stehe ich zum 3. Mal hintereinander am Start des Kainacher Bergmarathon. Die Strecke zählt sowohl wegen der Distanz als auch wegen des hohen Trailanteils zu meinen absoluten Favoriten. Dazu ist der Schauplatz der traditionellen Veranstaltung, der Ort Kainach bei Voitsberg, für mich in rund 40 Minuten gut mit dem Auto erreichbar.



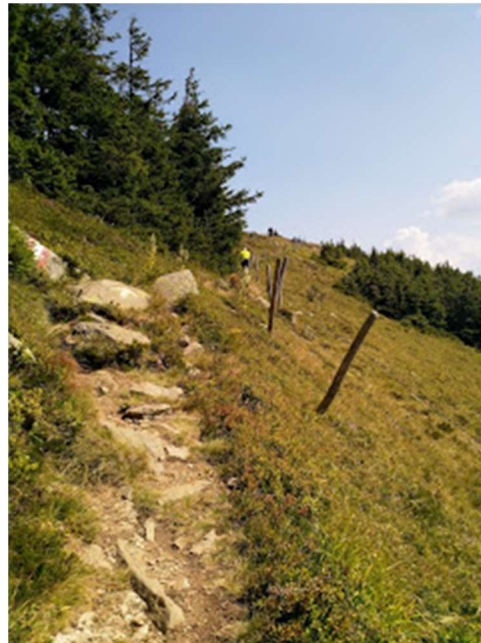
Heute werden im Zuge des Kainacher Bergmarathons mit seinen 44,5 Kilometer Distanz und 1800 Höhenmeter auch die Steirischen Meisterschaften im Bergmarathon ausgetragen. Um bei diesen Meisterschaften an den Start gehen zu können, muss durch den Verein die ÖLV-Lizenz gelöst werden. Dank der Unterstützung meines Laufklubs, dem MT-Hausmannstätten, bin ich zum zweiten Mal in meiner Läuferkarriere für offizielle Meisterschaften genannt. Meine Premiere hatte ich im Vorjahr beim Stanzer Trailrun, wo ich in der Masters-Klasse M45 die Silbermedaille erlief.

Die Abholung der Startunterlagen findet in bewährter Weise in der Volksschule Kainach statt, wo auch Umkleiden und Duschen zur Verfügung stehen. Im Anschluss an den Lauf kann man sich hier die müden Beine massieren lassen. Im Startpaket ist das traditionelle Bergmarathon-Laufshirt, lesenswertes Informationsmaterial über die Lipizzanerheimat, eine ermäßigte Eintrittskarte für die Therme Nova in Köflach sowie einige Produktproben enthalten. Die Zeitnehmung erfolgt mittels Chip von hightech timing.

Kurz vor 09.00 Uhr nehme ich gemeinsam mit weiteren gut 100 Starter der Bergmarathon-Distanz Aufstellung. Auch der neu geschaffene Bergsprint und die Staffeln sind gut gebucht. Das hochsommerliche Wetter der letzten Tage macht auch heute vor dem Kainacher Bergmarathon nicht halt. Schwül und sehr warm ist es bereits zur frühen Stunde. Um ein wenig autark zu sein, trage ich daher meine Salomon-Weste, die ich mit 5 Gels, einigen Salztabletten und zwei Softflasks mit Wasser und Iso bestückt habe.

Der Begrüßung durch die Organisatoren folgt der priesterliche Segen. Mein Ziel für heute? Im Vorjahr habe ich für den Bergmarathon 5 Stunden und einige Sekunden benötigt. Heuer soll es noch ein klein wenig schneller sein. Sollte ich die anvisierte Wunschzeit (also sub5) erreichen, verspreche ich mir eine Medaille bei den Steirischen Meisterschaften bzw. spekuliere sogar mit einem AK-Stockerlplatz "over all".

Schon geht es los! Die ersten zwei Kilometer führen Richtung Norden leicht steigend aus dem Ort Kainach. "Ich hätte mich doch ein wenig aufwärmen sollen", schießt es mir durch den Kopf. Denn von Null auf Hundert ist Gift für die Muskulatur. Auch die ersten steileren Anstiege lassen nicht lange auf sich warten. Zuerst auf einem Wiesenpfad, später auf Wald- und Schotterwegen geht es kontinuierlich nach oben.



Nach 5,5 Kilometer ist die erste Labe erreicht. Das schwüle Wetter lässt meinen Schweiß in Strömen fließen. Eine Softflask habe ich bereits leer getrunken. Wie auch bei allen weiteren Verpflegestellen trinke ich hier ausreichend Wasser und Iso. Gleichzeitig fülle ich meine Flaschen auf. Mal nehme ich ein Stück Banane, mal drücke ich mir eines meiner 5 Gels in den Mund. Ich bin überrascht, wie viele Läufer sich einfach nur einen Becher Wasser schnappen und wieder die Wolke sind. Beinahe frustrierend ist es für mich, bergauf Läufer um Läufer einzusammeln, die einem an der Labestelle wieder entweichen. Rückblickend betrachtet habe ich - wenn es mir so wie heute um jede Minute geht - an den Labestellen eine Menge Potenzial zur Zeiteinsparung.

Meine erste Salztabelle habe ich auch geschluckt. Seit ich beim Welschmarathon vor zwei Jahren arg mit Muskelkrämpfen zu tun hatte, gehören Salztabelle bei langen fordernden Strecken und warmen Temperaturen zur Grundausrüstung.

Am Steinbruch vorbei geht es weiter aufwärts. Die Sonne lacht vom Himmel; die felsigen Wände reflektieren die Wärme. Obwohl es erst kurz nach 10 Uhr vormittags ist, fühle ich mich bereits geröstet. Ich benötige für die ersten 10 Kilometer mit ein paar hundert Höhenmeter 1 Stunde und 17 Minuten und bin im Vergleich zum Vorjahr beinahe auf die Sekunde gleich schnell.

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 einem Stück Banane aufgefüllt. Der Veranstalter bietet wegen der hohen Temperaturen Magnesium-Sticks an. Ich traue Magnesium während eines Wettkampfes nicht über den Weg ;-). Salzgebäck wäre meiner Meinung nach die bessere Wahl gewesen. Meinen Kopf kühle ich unter kaltem Alm-Wasser. Während die Staffelläufer der ersten Etappe erschöpft zu Boden sinken und ihre Teampartner auf die Reise schicken, geht es für uns Einzelstarter weiter unermüdlich dem höchsten Punkt der Strecke entgegen.

Und hier, auf einem steilen Aufstieg zum Roßbachkogel, krampft gänzlich unangekündigt mein rechter Unterschenkel. Ich bin geschockt. Nicht der Schmerzen wegen; die sind ein paar Augenblicke später weggedehnt. Aber über die Tatsache, dass ich so früh im Rennverlauf bereits mit muskulären Problemen konfrontiert werde.

Ich schlucke eine weitere Salztablette und spüle reichlich Wasser nach. Ich steige mit Bedacht dem höchsten Punkt der Strecke entgegen. Ich versuche, meinen Schritt etwas zu verändern, die Muskeln zu lockern. Ein paar hundert Meter später scheint's wieder halbwegs zu gehen.

Ich befinde mich auf gut 1700 Meter Seehöhe. Nun folgt der technisch 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 unwegsamen Gelände kann folgenschwere Verletzungen nach sich ziehen. Spitze Steine und Wurzelwerk erschweren das abwärts kommen. Auf abfallendem Terrain geht es meinen Muskeln einigermaßen gut und ich kann diese anspruchsvolle Passage in gutem Tempo hinter mich bringen.

Über einen stark verwurzelten und mit Steinen übersäten Waldweg führt die Strecke auf die sogenannte Lipizzanerweide. Und die Wadenkrämpfe nerven weiter. Was bergab halbwegs gut ist, verschärft sich in aufwärts führenden Passagen. Es ist frustrierend. Die Kraft ist vorhanden, um Tempo zu machen. Aber die Muskulatur spielt heute einfach nicht mit. Nach ein paar Dehnübungen überwinde ich die leichte Steigung in schnellen Gehschritten bzw. mit Bedacht gesetzten Toppelschritten. Großteils führt die Strecke nun talwärts. Hier kann ich wieder einigermaßen beschwerdefrei und mit gutem Tempo laufen. Die Halbmarathonmarke ist nach 2 Stunden und 39 Minuten erreicht. Trotz der muskulären Probleme habe ich im Vergleich zum Vorjahr lediglich 2 Minuten eingebüßt. Aber immer wieder auflauernde Gegenanstiege zwingen mich meist in den Gehschritt. Wie bergauf der Wadenmuskel zu sehr beansprucht wird, verkrampft er. Bereits zu diesem Zeitpunkt ist mir klar, dass die angepeilte Wunschzeit nicht erreichbar sein wird. Es ist zum heulen ...



Bei Kilometer 26 ist an einer Weggabelung rechts und frontal eine Absperrung vorhanden. Obwohl ich es von den Vorjahren besser wissen hätte müssen, folge ich dem "offenen" Weg links nach oben. Ein paar hundert Meter weiter, der Weg wird immer unwegsamer, ist mir klar, dass ich falsch bin. Ich kehre um und sehe am Rückweg die Beschilderung, die talwärts zeigt. Man muss tatsächlich unter dem Absperrband durch. Die rund 1,5 Kilometer Umweg haben mir fast 10 Minuten gekostet. Frust pur!

Beim Alpengasthof Krautwasch ist die zweite Wechselstation eingerichtet. Bevor es auf das letzte Drittel der Strecke geht, labe ich mich wieder mit ausreichend Flüssigkeit. Moderat fallende Wald- und Schotterwege kann ich weiterhin gut laufen. Jedoch wartet die Strecke nach wie vor mit steilen Gegenanstiegen auf. Oder entwurzeltes Geäst liegt quer zur Laufstrecke und muss umlaufen, überklettert oder unterkrochen werden. Ich habe Kilometer 35 erreicht.

In einem flachen Waldstück krampft nun auch der vordere Oberschenkelmuskel. Aua! Was für ein Schmerz! Im ersten Moment weiß ich gar kein Rezept gegen diesen hinterhältigen Krampf. Zwei Läufer traben an mir vorbei. Einer fragt, ob ich Hilfe benötige. Ich winke mit schmerzverzerrtem Gesicht dankend ab. Gehen, traben, dehnen, bergab vorsichtig laufen!



Trails sind einer asphaltierten Straße gewichen. Steil abwärts geht es dem Ort Kainach und somit dem Ziel entgegen. Im Talboden angekommen wartet die letzte Labestelle vor dem Zieleinlauf. Obwohl das Ziel zum Greifen nahe und in Sichtweite ist, fordert die Streckenführung noch eine Schleife (auch Sadistenschleife genannt) mit einigen zusätzlichen Höhenmetern. Ich kühle meinen Kopf mit kaltem Wasser und trinke zwei Becher Cola. Bringen wir es zu Ende!

Selbst auf dem letzten Kilometer muss ich zwei mal anhalten, um meine Muskulatur zu lockern. Zwei weitere Mitstreiter traben an mir vorbei. Nach 5 Stunden und 26 Minuten werde ich vom Moderator namentlich mit Vereinszugehörigkeit angekündigt und laufe (oder watschle, humple, schleife mich) über die Ziellinie. Geschafft! Heuer gibt es erstmals eine Finishermedaille, die mir gleich um den Hals gehängt wird.

Trotz der eher mäßigen Zeit erreichte ich den 4. Platz in meiner Altersklasse. Die Mastersklasse M45 der Steirischen Meisterschaften im Bergmarathon konnte ich unerwartet für mich entscheiden. Ich darf mich daher Steirischer Meister nennen :)

## Fazit

Der Lauf selbst 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 (mit ganz wenigen Ausnahmen die Streckenmarkierung betreffend), gepaart mit einer landschaftlich wunderbaren, wenngleich punktuell sehr anspruchsvollen Trail-Strecke, erfreut hier in Kainach bei Voitsberg das Herz des Berglauf-Freundes. Ich bin im kommenden Jahr gerne wieder mit dabei.

Mein persönliches Fazit lautet: Gekämpft bis zum Schluss und dennoch mein Ziel klar und deutlich verfehlt! Was die Ursache für meine Muskelkrämpfe war, darüber kann ich nur mutmaßen. Vielleicht gönnte ich meinem Körper nach dem Ultratrail moztart100 zu wenig Regeneration. Ging ich zu hart unaufgewärmt in die ersten steilen Bergaufpassagen? Oder die Muskel fühlten sich vernachlässigt, zu wenig gedehnt und gelockert und mahnten mich ab. An Flüssigkeits- bzw. Salzmenge lag es m.M. nicht, zumal die Wissenschaft hier einen Zusammenhang ohnehin ausschließen möchte.