

Wolfgang Kölli #42undmehr

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

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



Lindkogeltrail – Laufbericht (17.10.2021)



"Heute wird ein langer Tag", sind meine ersten Gedanken, als mich der Wecker um 4 Uhr früh aus dem Schlaf reißt. Zwei Tassen Kaffee später sitze ich im Auto auf dem Weg nach Bad Vöslau, wo um 07:30 Uhr der Startschuss zum Lindkogeltrail fällt. Ich bin für den Ultra Trail genannt. 54,5 Kilometer mit knapp 2500 Höhenmeter stehen mir bevor.

Neben dem **Ultra Trail** stehen der **Fun Trail** (10 km / 370 hm), der sogenannte **care:It Advanced Trail** (21,5

km / 1070 hm) und der **Super Trail** mit 34 Kilometer Länge und 1420 Höhenmeter zur Auswahl. Der heuer zum 5. Mal stattfindende Lindkogeltrail wird von der Fairsport Events e.U. organisiert. Das Nenngeld beträgt je nach Anmeldezeitpunkt zwischen 50 und 60 Euro. Die Zeitnehmung erfolgt mittels Transponder auf der Rückseite der Startnummer durch Race Result.

Ich parke in unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungsort. Hier am Vorplatz des Thermalbades Vöslau sind bereits alle Vorkehrungen getroffen, um ein gelungenes Trailrunning-Fest zu feiern. So sind hier der Start- und Zielbogen aufgebaut, die Kleiderabgabe und Startnummernausgabe eingerichtet, WC-Anlagen installiert sowie Tische und Bänke für die Labung nach dem Zieleinlauf gestellt.



Es hat rund 4 Grad, als ich dick eingemummt zur Startnummernausgabe gehe. Nach dem obligatorischen Nachweis des 3G-Status wird mir die Startnummer 2007 ausgehändigt. Ursprünglich habe ich geplant, im kurzen Shirt zu starten. Auch wenn im Tagesverlauf Temperaturen um die 15 Grad und ein wolkenloser Himmel prognostiziert werden, entschieße ich mich kurz vor dem Start, ein Longsleeve unterzuziehen. Zudem wärmen Handschuhe meine durchgefrorenen Finger.

In meiner Salomon-Laufweste führe ich 2 Softflasks mit Wasser, 5 Gels meines Vertrauens, einen Trinkbecher und die Regenjacke mit. Eine FFP2-Maske ist aktuell ohnehin immer mit von der Partie. Und Ersatz-Kontaktlinsen, ein Müllsack sowie ein Notgroschen dürfen ebenfalls nicht fehlen.

Der Ultratrail wird in zwei Blöcken gestartet. Die Teilnehmer des 1. Starterfeldes sind bereits auf der Strecke. Der Moderator ruft zum "Race briefing" für den Startblock 2. Ich erfahre, dass offensichtlich Vandalen einige Streckenmarkierungen entfernt haben, diese jedoch gerade wieder neu angebracht werden. Auch wird auf die Pflichtausrüstung bzw. auf Besonderheiten der Strecke hingewiesen. Soviel sei vorausgeschickt: Die durchgehende Streckenmarkierung ist lückenlos gegeben. Ich fühle mich jederzeit gut über den Trail navigiert. Zur Not habe ich den gpx-Track auf meine Laufuhr geladen; benötige ihn jedoch zu keiner Zeit.

Ich nehme Startaufstellung. Einige Fotos werden gemacht und schon verabschiedet uns der Veranstalter auf die Strecke.

Es geht aufwärts. Durch den Kurpark mit seinem alten Baumbestand werden zu Beginn der Strecke gleich einige Höhenmeter gesammelt. Auf mit Herbstlaub bedeckten, wunderbar zu laufenden Waldpfaden geht es hoch zum Jubiläumskreuz Bad Vöslau. Hier halte ich für einen ersten Foto-Stopp, bevor ich den Aufstieg zum Soößer Lindkogel fortsetze. Die erste von vier markanten Erhebungen ist nach rund 7 Kilometer bezwungen.



Zum Teil recht technisch anspruchsvolle Singletrails wechseln sich auf den kommenden Kilometern mit Waldautobahnen ab. Die Strecke fällt moderat bis vereinzelt steil und lässt sich auf dem laubbedeckten Terrain großartig laufen. Achtsamkeit ist jedoch gefragt. Lauern untern den Blättern mit Wurzeln und teils großen Steinen doch potenzielle Stolperfallen. Ich habe meine Position im Läuferfeld gefunden und kann ungestört mein eigenes Tempo laufen. Nach rund 10 Kilometer führt die Strecke raus aus dem Wald und ich laufe entlang der Steinbruchgasse flott talwärts.

Ich steige zur Sina-Warte bzw. zum Schutzhaus Eisernes Tor hoch. Oben angekommen, mache ich ein paar Fotos, bevor es auf Schotterwegen wieder moderat abschüssig ins Tal geht.

Selten, dass mal ein paar hundert Meter auf Asphalt zu laufen sind. Tolle Strecke! Und es rollt! Mittlerweile habe ich einige Läufer überholt, die - erkennbar an der 1000er-Startnummer - 30 Minuten vor mir auf die Strecke gegangen sind.

Im Ort Maria Raisenmarkt ist der Talboden erreicht. Hier an der Labestation nehme ich ein Gel zu mir. Ich fülle meine Flasks mit Wasser und Iso. Auch Schnitten, Salzgebäck und Obst werden von freundlichen Helfern kredenzt.

Es folgt nun eine Schleife auf den Peilstein. Zuerst geht es entlang des Groisbaches und später über einen tollen Singletrail einen Hohlweg empor. Über Waldpfade und zu guter Letzt über kräfteaubende, hohe Stufen steige ich dem Gipfelkreuz entgegen. Die Strapazen des Aufstieges werden mit toller Fernsicht entlohnt. Über mäßig fallende Waldwege geht es wieder zum Ort Maria Raisenmarkt hinunter. Polizisten regeln das gefahrlose Queren der Straße und sichern die Labestelle ab.

Ein letzter nennenswerter Aufstieg wartet noch darauf, bezwungen zu werden. Nach einer weiteren tollen Trailpassage folgt ein längerer Abschnitt auf asphaltierter Gemeindestraße. Kontinuierlich führt der Weg hoch. Die befestigte Straße ist einem Schotterweg gewichen. Die letzten paar hundert Meter führt ein Waldweg empor, bevor es ab Kilometer 39 größtenteils fallend zurück nach Bad Vöslau geht.



Das Gefälle ist meist in einem Ausmaß, sodass ein lockeres und zügiges Laufen möglich ist. Die Kilometerzeiten pendeln sich bei rund 5 Minuten ein. Ich fühle mich weiterhin recht frisch, was mich angesichts meiner Teilnahme am Graz-Marathon vor einer Woche doch ein wenig verwundert. Weiterhin wechseln sich Singletrails und Forststraßen ab. Alles in allem ist der Lindkogeltrail nicht allzu technisch, dafür aber umso lauffbarer. Ja, ich bin von der Strecke wirklich sehr angetan.

Bei Kilometer 44 wird mir dann doch zu warm und ich ziehe das Longsleeve aus. Ich bemühe mich, das Tempo weiterhin einigermaßen hochzuhalten und erhoffe mir insgeheim eine Zeit um die 6 Stunden und 30 Minuten.

Auf einem flachen Schotterweg trabe ich auf die letzte Verpflegestelle zu. Rund 5 Kilometer liegen noch vor mir, als ich mit Cola und Schnitten meine Energiereserven auffülle.

Inmitten von Weinhängen geht es die Merkensteiner Straße hoch. Das Kilometerschild 50 ist erreicht. Das ist für mich ein willkommener Grund für einen kurzen Foto-Halt. Denn mittlerweile zwickt's in den Waden und Oberschenkel doch recht heftig. Beifall spendende Spaziergänger motivieren jedoch, im Laufschrift zu bleiben.



Die letzten 3 Kilometer führen auf Singlepfaden durch den Kurpark Bad Vöslau, vorbei am idyllisch gelegenen Waldtennis-Club und dem Pavillon im Kurpark Richtung Ziel. Ich höre bereits die Moderatorenstimme, als ich die letzten paar hundert Meter auf Pflastersteinen abwärts laufe.

Nach 6 Stunden und 27 Minuten ist es dann vollbracht. Ich überquere als insgesamt 19. von 80 Teilnehmern die Ziellinie. In der Altersklassenwertung AK40 klassiere ich mich auf dem hervorragenden 7. Platz.

Mir wird die Finisher-Medaille überreicht und das Goodie-Bag ausgefolgt. Darin befindet sich unter anderem ein Salomon-Startnummernband, ein Schlauchtuch von Raiffeisen, Getränke- und Produktproben, Werbepapier sowie eine Trinkflasche.

Fazit: Die Strecke des Lindkogeltrails ist mit wenigen Ausnahmen technisch nicht sehr anspruchsvoll. Mit einer Distanz von knapp 55 Kilometern und beinahe 2500 Höhenmeter ist der Ultra Trail jedoch marathonerfahrenen Trailläufern vorbehalten. Entschädigt wird der Teilnehmer mit wunderbar zu laufenden Singletrails, Wald- und Schotterwegen sowie mit großartigen Aussichten von der Sina-Warte oder vom Peilstein. Die Verpflegestellen sind gut positioniert und ausreichend bestückt. Die zahlreichen Helfer sind allesamt freundlich und motivierend, die Streckenmarkierung lückenlos. Der Start-/Zielbereich im Bereich des Thermalbades Vöslau bietet eine gute Infrastruktur bei tollem Ambiente.