

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



3-Gipfel-Lauf Wald am Schoberpaß – Laufbericht (17.08.2019)

Das heutige Objekt der sportlichen Begierde ist die Finishermedaille beim 3-Gipfel-Lauf in Wald am Schoberpaß. Die Eckdaten klingen anspruchsvoll: 25 km Distanz, 1500 Höhenmeter.

Wald am Schoberpaß ist eine Gemeinde mit etwa 550 Einwohner und liegt im nördlichen Teil der Steiermark rund 40 km westlich der Bezirkshauptstadt Leoben.

Über die A9 ist Wald vom Grazer Süden komfortabel in 75 Minuten erreichbar. Da der "Wilde Berg" in Mautern auf der Strecke liegt, sitzt meine Familie mit im Auto und wird den Tag bei Braunbär, Wolf & Co verbringen und auf der Sommerrodelbahn und im Abenteuerpark viel Spaß haben.



Bei der Ankunft in Wald sind Parkplätze unmissverständlich gekennzeichnet und stehen ausreichend zur Verfügung. Der erste Weg führt mich zum Areal der Freiwilligen Feuerwehr Wald am Schoberpaß, wo laut Ausschreibung der Start-/Zielbereich eingerichtet ist. Hier steht ein Festzelt, die Moderatoren- und Musikbühne, eine Schirmbar, ein mobiler Toilettenwagen, Tische und Bänke für die Teilnehmer bereit.

Die Abholung der Startunterlagen ist rasch erledigt. Für 50 Euro Nenngeld erhält man neben der Startnummer und der Verpflegung entlang der Strecke ein in grün gehaltenes 3-Gipfel-Lauf-Shirt, einen Essens-Bon sowie Produktproben und Werbepapier.

Die Zeitnehmung erfolgt über HTT-timing. Die Chipmiete beträgt 3 Euro; weitere 5 Euro sind an Kautions zu hinterlegen.

Der 3-Gipfel-Lauf kann auch in der Staffel gelaufen werden. In diesem Fall teilen sich 3 Läufer die Strecke. Zudem wird der Schoberspring angeboten, ein Berglauf mit 8 Kilometer Länge und 1050 Meter an Steigung. Die Nordic Walker kommen beim 6 km langen "Sennerin-Bewerb" oder beim 8 km langen "Alm-Öhi-Wettkampf" auf ihre Kosten. Auch die Kinder- und Jugendläufe fehlen nicht.

Ich habe genügend Zeit bis zum Start um 10:30 Uhr und gehe nochmal zum geparkten Auto und tätige die letzten Handgriffe: Startnummer und Zeitchip auf das Startnummernband montieren, Kappe und Sonnenbrille auf den Kopf, Laufweste mit 5 Gels befüllen, Laufschuhe schnüren ... Softflasks erspare ich mir in Erwartung, entlang der Strecke genügend Labestellen mit Wasser aufzufinden.

Aktuell sind die Temperaturen recht kühl, doch der Wetterfrosch verspricht einen warmen, sonnigen Tag. Ich laufe mich einige Minuten warm, während um 10:15 Uhr die Nordic Walker ihre Bewerbe starten.



Endlich erfolgt auch für mich der Start. Das Starterfeld setzt sich sehr zügig in Bewegung. Flach geht es aus dem Ort Wald Richtung Westen. Dass die erste Steigung nicht lange auf sich warten wird, ist mir bewusst. Denn laut Streckenprofil lauern die gesamten 1600 Höhenmeter auf den ersten 13 Kilometern.

Auf breiten Schotterwegen geht es mal moderat, mal steiler aufwärts. Nach rund 5 Kilometer ist der erste beschwerliche Anstieg auf ausgewaschenen Singlepfaden zu bewältigen. Eingeholte Nordic Walker gehen sportlich fair zur Seite.

Ich bin auf der Schwarzbeeralm angelangt. Hier findet der erste Staffel-Wechsel statt und eine Labestation ist eingerichtet. Höhenmeter um Höhenmeter geht es weiter aufwärts. Ich gehe ein Stück. Ich muss mit der Energie haushalten.

Das Gipfelkreuz des Großen Schober ist aus der Ferne zu sehen und einige Zeit später auf rund 1900 Meter Seehöhe auch erreicht. Nun warten 4 Kilometer atemberaubender Traillauf entlang des Kammes. Entschädigt werden die Strapazen durch tolle Fernsichten in das Palten- und Liesingtal. Auf anspruchsvollem Untergrund geht es über den Leckensattel, Silberling und Leistenhorn zum Himmeleck auf über 2000 Meter Seehöhe. Ein frischer Wind sorgt für spürbare Abkühlung und erreicht phasenweise stark böiges Ausmaß, sodass mir kurzfristig meine Laufkappe abhanden kommt.

Der Abstieg vom Himmeleck ist technisch ungemein anspruchsvoll und kräftezehrend. Zu gerne hätte ich meine Trailrunnung-Stöcke zur Hand.



Auf zum Teil steilen Forststraßen und Trails geht es der zweiten Wechselzone beim ehem. GH Jansenberger entgegen.

Der Liesinggraben scheint nicht enden zu wollen. Obwohl die Strecke nun moderat fallend gut zu laufen ist, bin ich kraftlos. Kurz vor der Liesingkapelle plagt mich zudem ein hartnäckiger Krampf im hinteren Oberschenkel. Nach schmerzhaften Minuten kann ich endlich weitertraben.

Der Ortsteil Unterwald ist erreicht. Ich erfrische mich mit einem Becher Wasser und begeben mich auf den letzten Streckenabschnitt. Wenig später bin ich im Ort Wald angekommen und quere nach 3 Stunden und 40 Minuten die Ziellinie.

Über meine Zielzeit bin ich enttäuscht. Ich habe speziell den Trail entlang des Kammes deutlich unterschätzt und so meine geplante Zeit letztendlich um 30 Minuten verpasst.

Nach einer erholsamen Dusche gönne ich mir im Festzeltbereich ein Bier und eine Bratwurst. Dann mache ich mich auf den Weg nach Mautern, um mich mit meiner Familie zu treffen.

Fazit: Die Strecke ist sehr anspruchsvoll. Nicht nur die Höhenmeter, auch der teils schwer laufbare Untergrund kosten Kraft. Entschädigt wird der Teilnehmer - sonniges Wetter vorausgesetzt - mit toller Fernsicht. An der Organisation gibt es nichts zu bemängeln. Die Labestationen sind gut positioniert und ausreichend ausgestattet. Die Streckenmarkierung ist tadellos. Der Start-/Zielbereich lädt zum Verweilen ein.

