

## Wolfgang Kölli #42undmehr

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

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



## 7 Summits Extreme Graz – Laufbericht (13.05.2021)

Mit dem Projekt "Let's Go! Graz" möchte die Landeshauptstadt der Steiermark insbesondere die Grazer Bevölkerung für den Sport begeistern und das Bewusstsein für den gesundheitlichen Aspekt des Sports stärken.

Eines der Events des Sportjahres 2021 sind die 7 Summits. Die Herausforderung ist, die 7 höchsten Gipfel von Graz zu erklimmen. Dazu zählen der Hackher-Löwe am Schlossberg, die Satellitenstation auf dem Lustbühel, der Fürstenstand, die Kirche St. Johann und Paul, die Kronprinz-Rudolf-Warte am Buchkogel, die Stephanienwarte auf der Platte und der "Hausberg der Grazer", der Schöckl.

Die Ziele sind mit "Let's Go! 7 Summits - Schilder" markiert. Dort liegen auch die Stempel bereit, um seinen Sammelpass (kann im Internet herunter geladen werden) zu füllen. Hat man bis Ende November alle Stempel gesammelt und sendet den vollständigen Sammelpass an den Verein Active City Graz, so erhält man eine Wandernadel samt Urkunde und nimmt an der Verlosung eines tollen Preises teil.

Während es bei den 7 Summits nicht um die schnellste Zeit, sondern um das Erlebnis geht, wurde für Extremsportler und Bewegungsenthusiasten der Wettkampf "7 Summits Extreme" ins Leben gerufen. Start ist am Grazer Hauptplatz. Nun gilt es für die Teilnehmer, alle 7 Gipfel zu erklimmen. Die Reihenfolge bleibt jedem selbst überlassen. Das Ziel ist wiederum am Hauptplatz Graz. Der Wettkampf wird über die App "MapRun6" gelaufen. Diese App, für den Orientierungslauf konzipiert, registriert die angelaufenen Punkte und speist im Anschluss die Daten in die Ergebnistabelle.

Zwei Klassen kommen in die Wertung: gänzlich zu Fuß oder eine Kombination aus Rad und zu Fuß (d.h. man fährt mit dem Rad bis knapp vor den Gipfel, die letzten Meter werden zu Fuß bewältigt). An den 7 Summits Extreme kann zwischen 26. April und dem 16. Mai teilgenommen werden. Die Siegerehrung für die Allgemeine Klasse, Masters Ü45 und Masters Ü60 (jeweils für Damen und Herren) erfolgt laut Ausschreibung im Rahmen der Sport Austria Finals am 4. Juni.

Da ich im Süden von Graz wohnhaft bin, liegen die 7 Summits quasi vor meiner Haustüre. Ehrensache also, mich der Challenge zu stellen. Dank der Plattformen wie z.B. Alltrails ist es ein Leichtes, sich seine Route am Computer zu designen und anschließend als GPX-File auf die Laufuhr zu laden. Damit ist die Orientierung um ein vielfaches einfacher.



Ich überlege lange, bis ich mich letztendlich für eine endgültige Route entschieden habe. Laut GPX-File ist meine gewählte Strecke 62 Kilometer lang und beinhaltet 2600 Höhenmeter. Die 7 Gipfel laufe ich in folgender Reihenfolge an: Schlossberg - Lustbühel - Platte - Schöckl - Fürstenstand - St. Johann und Paul - Kronprinz-Rudolf-Warte.

Mein Ziel definiere ich sehr klar. Da aktuell die Bestzeit bei 8 Stunden und 15 Minuten steht, möchte ich diese Zeit unterbieten. Ohne ambitioniertem Ziel würde man dem Geist wohl Folge leisten und alle möglichen Gründe finden, Gehpausen einzulegen. Zudem gibt's da noch die "Fastest known time (FKT)". Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich nämlich diese sogenannte Fastest known time - Läufe (kurz FKT). Hier geht es darum, eine ausgewählte Route auf Bestzeit zu laufen. Routen, die von Interesse sind, werden auf dem

Internetportal [fastestknowntime.com](https://www.fastestknowntime.com) gelistet. Auch wer die aktuelle Bestzeit hält, ist auf der Webseite gespeichert. Unterbietet man diese Zeit, kann man den Nachweis über die erbrachte Laufzeit (GPX-Track, livetiming-Datei etc.) online einreichen und nach positiver Prüfung wird man als neuer Bestzeitenhalter geführt. Der bekannte Ultratrailrunner Tom Wagner ist die Strecke der 7 Summits bereits Ende März in einer sehr starken Zeit von 6:33 Stunden (supported) gelaufen. Eine Bestzeit ohne Support (lediglich Wasser aus öffentlich zugängigen Trinkwasserbrunnen oder Quellen ist erlaubt) wartet jedoch noch darauf, gelaufen zu werden. Zum Unterschied von organisierten Laufevents bin ich heute auf mich allein gestellt. Keine Verpflegestellen erwarten mich in regelmäßigen Abständen mit reich gedeckten Tischen. Was ich für die kommenden Stunden benötige, habe ich im Laufrucksack mit dabei. Lediglich Wasser plane ich an den Trinkwasserbrunnen in Mariatrost, Stattegg und St. Martin nachzufüllen.

Es ist also Zeit für das beliebte Reisespiel "Ich packe meine Salomon Adv Skin5 Laufweste und nehme mit": 2 Softflasks (je 0,5 Liter Inhalt), 8 Energie-Gels und 2 Energie-Riegel der Sorte



meines Vertrauens, einen Notgroschen für alle Fälle, die Regenjacke, ein Ersatz-Shirt, das Smartphone samt Powerbank, Taschentücher, die FFP2-Maske, ein Erste-Hilfe-Set und einen Müllbeutel. Trotz eines recht hohen Anteils an Asphaltstraßen trage ich an den Füßen meine oft erprobten und für gut befundenen Trailschuhe Inov-8 Trailtalon 290.

### **Auf die Plätze, fertig, los ...**

Noch bevor der Wecker um 05:30 Uhr läutet, bin ich wach. Mein Herz lacht innerlich voller Vorfreude, während ich beim Frühstück auf Bewährtes vertraue. Zwei Tassen Kaffee und ein Toastbrot mit Schokocreme wecken meine Lebensgeister. Ich fahre mit dem PKW in die Landeshauptstadt und parke nahe am Zentrum. Da heute ein Feiertag ist, sind die Kurzparkzonen gebührenfrei und ohne Zeitbeschränkung zu nutzen.

Ich ziehe mir die Laufweste an, starte meinen Garmin Forerunner und lade die Streckenführung.

Eine kuriose Szene erlebe ich auf dem Weg zum Grazer Hauptplatz. Unmittelbar neben mir hält ein Auto, ein im Jogginganzug Gekleideter springt heraus, läuft mit dem Smartphone in der Hand Richtung Erzherzog-Johann-Brunnen und trabt wieder zum Fahrzeug zurück. Ich versuche mir den Hergang plausibel zu erklären, mache mir Gedanken um das Fairplay solcher Wettbewerbe. Aber vermutlich interpretiere ich die Situation gänzlich falsch. Meine Hirngespinnste werden ohnehin jäh unterbrochen, denn mein Smartphone meldet ein akustisches Signal und vibriert. Die App hat registriert, dass ich mich am Startpunkt der 7 Summits Extreme befinde und hat automatisch die Zeit gestartet. Die Uhr tickt. Also los, mögen die Spiele beginnen!

Noch ein paar Worte zum Wetter: Es hat in den letzten Stunden geregnet. Aktuell ist der Himmel bewölkt, hält aber seine Schleußen geschlossen. Die Temperaturen werden sich im Lauf des Tages zwischen 10 und 15 Grad bewegen und auch die Sonne soll sich laut Wetterfrosch gelegentlich zeigen. Alles in allem gute Bedingungen für die heutige Herausforderung, sofern die unbefestigten Pfade von den Regenfällen der letzten Stunden nicht zu sehr aufgeweicht sind.



Ich laufe locker die Sackstraße nach Norden zum Schlossbergplatz und steige Stufe um Stufe den Schlossberg hoch. Ich lasse es ruhig angehen, will nicht schon auf den ersten Metern wichtige Körner vergeuden. Nach knapp 10 Minuten stehe ich vor dem Hackher-Löwen und die App meldet, dass der erste Gipfel erklommen ist. Ich treffe hier auf zwei weitere Extremsportler, die sich heute der 7 Summits Extreme - Challenge stellen. Ich wünsche ihnen viel Erfolg und laufe über eine Asphaltstraße zum Karmeliterplatz hinunter. Weiter geht es an der Grazer Burg vorbei, dem Sitz des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung. Hier im Burghof gibt es die einzigartige spätgotische Doppelwendeltreppe zu bestaunen. Durch das Burgtor führt mich die Streckenführung auf die Erzherzog-Johann-Allee.

Im Verlauf der Schillerstraße überhole ich zwei weitere Läufer mit Rucksack. Ich ahnte schon im Vorfeld, dass an einem Feiertag wie heute, kurz vor Ende des offiziellen Veranstaltungszeitraumes, wohl einige Bewegungshungrige sich der Herausforderung stellen werden. Ich laufe die Waltendorfer Hauptstraße hoch dem zweiten Gipfel, der Satellitenanlage am Lustbühel, entgegen. "Brumm, brumm" macht das Smartphone und der Kontrollpunkt 2 ist registriert.

Auf Gemeindestraßen geht es talwärts. Ich quere den Ragnitzbach, laufe einen kurzen Abschnitt der Ragnitzstraße entlang. Über einen bewaldeten Abschnitt gelange ich zur Riesstraße. Auf dem Weg ins Stiftingtal verlaufe ich mich das erste Mal. Ein auf der Uhr angezeigter Pfad existiert in der Natur nicht. Ich finde erst nach einigem "Hin und Her" einen trockenen Weg über den Stiftingbach und bin ein wenig frustriert. Denn für mein ambitioniertes Zeitziel kann ich mir nicht viele Extrakilometer leisten.

Ich laufe den Hahnhofweg hoch, um mich an einer Weggabelung dem falschen Pfad zu folgen. Einige Höhenmeter später erkenne ich die Streckenabweichung, sehe aber auf Grund der schwierigen Topografie keine andere Möglichkeit als umzukehren, um wieder auf die korrekte Strecke zu gelangen.

Ich bin in Mariatrost angekommen. Der Janischhofweg lässt sich trotz der Steigung gut laufen. 15 Kilometer liegen hinter mir. Hochgerechnet mit der angezeigten Reststrecke habe ich bislang rund 1,5 Kilometer an Umweg einbüßen müssen. Ich bin hier nicht ortskundig und daher sehr überrascht, als ich plötzlich vor der Stephanienwarte stehe. So rasch habe ich Gipfel Nr. 3 nicht erwartet. Hier finde ich einen öffentlichen Trinkwasserbrunnen vor. Ich fülle meine Flasks nach und laufe direkt zu Tal. Vor mir liegen herrlich laufbare Wiesen- und Waldwege. Ich quere den Weizbach und kann im Gelände dem angezeigten Track auf der Uhr abermals nicht folgen. Umfriedete Einfamilienhäuser versperren mir den Weg zur Radegunder Straße. Ich muss einen weiteren Umweg in Kauf nehmen und quäle mich in der Furche eines kürzlich bebauten Ackers vorwärts. Lehm verklebt die Sohlen meiner Schuhe, macht sie schwer die Blei. Meine Füße sind klatschnass, als ich endlich wieder auf der geplanten Streckenführung bin.

Hier am Schöcklbach erwartet mich ein weiterer Trinkwasserbrunnen. Ich labe mich mit einem Gel und ordentlich Wasser. Der Wasservorrat muss nun bis Stattegg reichen, denn erst dort habe ich im Bereich des Gemeindeamtes den nächsten öffentlich zugänglichen Wasserspender.



Über die Schöckelstraße und der Kalkleitenstraße geht es kontinuierlich aufwärts. Ein kalter, stürmischer Wind kommt auf. Ich ziehe mir die Regenjacke über. Ich bin am Kreuzungspunkt nach Stattegg angekommen. Aber zuerst warten 7 Kilometer zum Schöckl auf mich, die ich auf identer Strecke hin und zurücklaufen werde. Auf mäßig steilen Schotterstraßen erklimme ich Höhenmeter um Höhenmeter. In bewaldeten Abschnitten ist es windgeschützt. Im Verlauf der Steingrabenstraße verfallende ich in den Gehschritt. Es wäre unökonomisch, hier im Tippelschritt weiterzulaufen. Ich erkundige mich telefonisch bei meiner Familie nach deren Wohlergehen. Ich selbst fühle mich nach wie vor recht gut. Der Weg wird steiler, das Gelände offener, sodass der stürmische Wind mir kalt ins Gesicht bläst. Die letzten paar hundert Meter haben es in sich. Ich steige langsam hoch im Wissen, dass ich in Kürze erst die Hälfte der heutigen

Aufgabe erledigt haben werde. Ich laufe über den Westgipfel des Schöckl zum Alpengasthof. Ein prüfender Blick auf die App bestätigt das Erreichen von Gipfel Nr. 4. Ich mache ein Foto mit schönem Blick auf Graz, nehme ein Gel und Wasser zu mir und laufe die letzten Kilometer retour nach Kalkleiten. Die ersten zwei Kilometer sind sehr technisch und steil. Ich laufe langsam und konzentriert. Die nächsten Kilometer lassen sich jedoch wunderbar in gutem Tempo laufen.

In Kalkleiten angekommen versäume ich eine Abzweigung. Es klingt wie Ironie, dass ich im sogenannten "Falschgraben" laufe. Die Hoffnung, mich über diesen Weg der geplanten Streckenführung nähern zu können, verpufft zusehends. Immer größer wird die Abweichung, sodass ich mich entscheide, vertikal über einen steilen Abhang zur geplanten Strecke abzusteigen. Windbruchholz und rutschiges Terrain lassen die vorderen Oberschenkelmuskeln klagen.



Ich habe wieder festen Boden unter den Füßen. Entlang der Statteggerstraße geht es Richtung Süden. Hier am Trinkwasserbrunnen des Gemeindeamtes Stattegg labe ich mich mit einem weiteren Gel, trinke ausreichend, fülle die Flasks nach und mache mich ein wenig frisch. Auf Asphaltstraßen laufe ich nach St. Veit bei Graz weiter. Ein Mountainbiker strampelt recht langsam die Anhöhe empor. Während ich kurz überlege ihn zu überholen, verpasse ich gedankenversunken mal wieder eine Abzweigung. Die Uhr "brummt" und ich habe wieder ein paar Meter samt Höhenmeter als Bonus "gesammelt". Ärgerlich!



Der Leser/die Leserin mag meinen, was raunzt der Schreiber andauernd? Dann ist er eben ein paar Minuten langsamer. Übernimmt er halt nicht die Führung in der Altersklassen-Wertung. Ganz so einfach ist es aber nicht. Denn überlässt man auf ultralangen Strecken dem Kopf die Regie, dann hat er im Zusammenspiel mit dem schon ermüdeten Körper hunderte Gründe um in den Gehschritt zu verfallen. Wieder und immer wieder. Und aus den geplanten 8 Stunden werden dann nicht 8 Stunden und 10 Minuten, sondern durch immer häufigere Geh- und Stehpausen 9, 10 oder 11 Stunden. Mag für viele auch egal sein. Aber mein Zugang ist eben, Strecken wie diese in einer für mich möglichst schnellen Zeit zu belaufen. Und da zählt eben dazu, mich mit hochgesteckten Zielen unter Druck zu setzen, um in Bewegung zu bleiben. Und Umwege frustrieren eben.

Während am Golfclub Andritz Bälle abgeschlagen werden, stoppt mich eine rote Ampel an der Wienerstraße. Ich muss zugeben, fremdgesteuerte Stehpausen sind mittlerweile nicht unwillkommen. Ich laufe über die Mur und am Shopping Center Nord vorbei nach Gösting. Beinahe in der vertikalen Falllinie geht es vom Marktannerweg zum Fürstenstand hoch. "Es muss doch lauffarere Wege hier nach oben geben", fluche ich innerlich vor mich hin, während ich mich im rutschigen Steilhang Meter um Meter an Bäumen festkrallend nach oben ziehe. Auf 1,4 Kilometer Strecke überwinde ich 360 Höhenmeter. Nach 25 schweißtreibenden Minuten habe ich die Aussichtsplattform Plabutsch und somit Gipfel Nr. 5 erreicht. Ich schließe das Smartphone an die Powerbank um sicherzustellen, dass die Akkuleistung bis zum Ziel am Grazer Hauptplatz ausreicht. Auch für einen Energieriegel muss Zeit sein.

Mittlerweile bin ich 49 Kilometer weit gelaufen. Laut meinem Track müsste es hier einen Pfad geben, den ich in der Natur jedoch nicht finde. Ich laufe hin und her, verliere wieder die eine oder andere wertvolle Minute und bin am Rande der Verzweiflung. Ich entscheide mich letztendlich, einen steilen Singlepfad Richtung Eggenberg hinunter zu laufen. Nasses mannshohes Strauchwerk klatscht mir ins Gesicht, der Quadrizeps jubiliert. Auch wenn die Uhr wiederholt darauf aufmerksam macht, "falsch" zu sein, ich muss auf schnellstem Weg runter ins Tal.



Hoffnung keimt auf, als ich im Talboden offenbar doch nicht allzu weit von der geplanten Streckenführung entfernt ankomme. Kurz habe ich Sorge, Gipfel Nr. 6 verpasst zu haben. Aber rasch wird mir klar, dass die Kirche St. Johann und Paul noch vor mir liegen muss. Entlang der Baiernstraße kann ich einige flotte Kilometer laufen, obwohl ich bereits 53 Kilometer in den Beinen habe und 6 Stunden und 45 Minuten unterwegs bin.

Es geht nach St. Johann und Paul zuerst auf Asphaltstraßen, dann über Holzstufen und zu guter Letzt über einen felsigen Waldweg hoch. Das Smartphone signalisiert zum wiederholten Mal, einen der 7 Kontrollpunkte korrekt passiert zu haben. Zur Kronprinz-Rudolf-Warte führt ein durch Forstarbeiten aufgeweichter, tief verschlammter Waldweg. Der Streckenabschnitt zum letzten Gipfel des heutigen Tages will nicht enden. Unter mir führt der Plabutschtunnel. Ich zwingt mich, im Laufschrift zu bleiben. Es geht wieder hoch! Nach einigen Kehren und Höhenmetern habe ich es geschafft. Ich habe Gipfel Nr. 7 erklommen.

Ich laufe einen steilen Waldweg hinunter und rutsche auf dem weichen, tiefen Untergrund aus. Mich klatscht es auf den Rücken. Eine leicht blutende, verdreckte Schürfwunde am rechten Unterschenkel ist die Folge. Und eine Panier aus Matsch zierte mich von Kopf bis Fuß. Eine Versorgung der Wunde scheint mir nicht erforderlich. So laufe ich mit Bedacht gesetzten Schritten an der Schlosskirche St. Martin vorbei zu Tal. Endlich bin ich an der Krottendorferstraße angekommen. 6 Kilometer trennen mich vom Ziel am Grazer Hauptplatz.



Über die Peter-Rosegger-Straße nähere ich mich dem Stadtzentrum. Hochgerechnet dürfte ich für jeden verbleibenden Kilometer 8 Minuten benötigen, um mein Ziel zu erreichen. Ich bin trotz mittlerweile sehr müder Beine noch deutlich schneller. Als ich über Don Bosco in die Kärntnerstraße laufe wird mir bewusst, dass mir die Butter nicht mehr vom Brot zu nehmen ist. Auch nicht, als ich am Eggenberger Gürtel durch die Ampelschaltung eine weitere Minute verliere. Noch zwei Kilometer! Die Erschöpfung scheint wie weggeblasen. Mit Gänsehaut laufe ich durch die Lazarettgasse und Elisabethnergasse zur Annenstraße. Vom Südtiroler Platz blicke ich auf den Schlossberg hoch und erinnere mich zurück, als ich hier vor 8 Stunden die Herausforderung angenommen habe. Ich quere die Mur, durchlaufe die schmale Murgasse und beende nach 8 Stunden und 8 Minuten meine heutige Reise über die 7 Summits von Graz am Erzherzog-Johann-Brunnen am Grazer Hauptplatz. Die MapRun6 - App signalisiert mir, dass ich alle Kontrollpunkte ordnungsgemäß passiert habe und lädt meine Laufzeit in die Ergebnisliste hoch. Geschafft! Ich bin überglücklich!

Ich schlendere zum Auto, tausche die verschmutzte und verschwitzte Kleidung gegen Warmes, gönne mir einen Schokoriegel und freue mich auf eine heiße Dusche. Ein paar Tage später wird das offizielle Endergebnis veröffentlicht. Ich habe tatsächlich die Altersklassenwertung Ü45 gewonnen. Da ich die Strecke ohne Support und ausschließlich mit Leitungswasser aus öffentlichen Trinkwasserbrunnen bestritten habe, werde ich auf [fastestknowntime.com](http://fastestknowntime.com) als Bestzeitenhalter der 7 Summits Extreme in der Disziplin "unsupported" geführt.

Fazit: Die Strecke hat zwar einen hohen Anteil an Asphalt, ist aber letztendlich sehr abwechslungsreich und herausfordernd. Die kräftezehrenden Aufstiege entschädigen mit wunderbaren Blicken auf Graz. Die Sportstadt Graz hat für das "Let's Go! Graz - Jahr" mit den 7 Summits bzw. den 7 Summits Extreme für Naturliebhaber, Lauf- und Wanderfreunde und Extremsportler wirklich tolle Projekte verwirklicht. Die verwendete App MapRun6 lief während der gesamten Nutzung sehr stabil.

Bleibt gesund und habt schöne Läufe! Danke für's Lesen!