

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Int. Raiffeisen Lipizzanerheimat Berglauf Graden – Laufbericht (02.08.2020)

In den letzten zwei Wochen habe ich vermehrt Tempoeinheiten in meinen Trainingsplan geschrieben. Bevor das Hauptaugenmerk wieder auf größere Umfänge als Vorbereitung für die im Herbst folgenden Bergmarathons gelegt wird, stehe ich heute beim sehr anspruchsvollen 5. Internationalen Lipizzanerheimat Berglauf in Graden an der Startlinie.

Graden ist eine Ortschaft der Stadtgemeinde Köflach und liegt in der Weststeiermark. Der Ort war bis 2014 eine eigenständige Gemeinde, die bei ihrer Gründung den Namen Grade-Piber getragen hat. Im Rahmen der Gemeindestrukturreform 2014/2015 wurde Graden mit der Stadtgemeinde Köflach zusammengeschlossen. Die als Lipizzanerheimat weit über ihre Grenzen bekannte Region bietet für Bergläufer neben anspruchsvollen Steigungen auch herrliche landschaftliche Fernblicke.

Die Fahrzeit nach Graden beträgt aus dem Süden von Graz eine knappe Stunde. Meine persönliche Klima-Strategie sieht die Einhaltung der selbst auferlegten Formel "Fahrzeit zum Laufevent < Laufzeit" vor. Angesichts des Streckenprofils sollte diese Anforderung erfüllt werden, denn auf 8,5 Kilometer Distanz warten 1000 positive Höhenmeter darauf, belaufen zu werden. Ich plane mit einer Zielzeit von rund 65 Minuten.

Organisiert wird der Lipizzanerheimat Berglauf Graden vom Verein LTV-Köflach. Neben dem Volkslauf findet auch der sogenannte Hobby/Jugendbewerb über 4,2 km und 310 hm statt. Obwohl die Covid-19-Einschränkungen auch im Breitensportbereich mittlerweile deutlich gelockert sind, hat der Veranstalter ein sehr umsichtiges und strenges Covid-19-Präventivprogramm ausgearbeitet. Die für den LTV-Köflach einen sehr hohen Stellenwert einnehmenden Kinderbewerbe mussten trotz aller Bemühungen leider verschoben werden.

Penibel wird im Startbereich am Dorfplatz in Graden auf Hygiene und auf die Einhaltung der Abstandsregelung geachtet. Beim Zugang zur Abholung der Startunterlagen wird sogar Fieber gemessen und die Temperatur auf der Startliste vermerkt. Obwohl ich zu Beginn der Pandemie die meisten der verordneten Maßnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Infektion persönlich für zweckmäßig erachtet habe, kommt mir dieser Vorgang am Start dieser überschaubaren Laufveranstaltung völlig surreal vor.



Die eigene Körpertemperatur zählt jetzt vielleicht nicht zu den schützenswertesten der persönlichen Gesundheitsdaten. Trotzdem muss hier eine kritische Hinterfragung erlaubt sein, zumal angeblich 90 Prozent der mit Covid-19 infizierten Personen keinerlei Symptome zeigen. Viel mehr sollte auf Bewusstseinsbildung gesetzt werden.

Mit den bei mir festgestellten 36,6 Grad bin ich jedenfalls für den Start zugelassen und nehme mit frisch desinfizierten Händen das Startpaket in Empfang. Für 30 Euro Nenngeld erhält der Teilnehmer neben der Startnummer und dem Zeitchip der Firma Hightech Timing auch eine tolle Printausgabe über die Lipizzanerheimat, eine Postkarte, sonstiges Werbepapier bzw. Zugaben einiger Sponsoren. Ein Essens-Bon ist ebenfalls dem Startpaket beige packt, der später beim Oskar Schauer Sattelhaus gegen Schweinsbraten, Nudeln und Co. eingetauscht werden kann.

Beim Sattelhaus, eine von den Naturfreunden Österreichs bewirtschaftete Unterkunft, wird am frühen Nachmittag auch die Siegerehrung stattfinden. Das Gepäck wird vom Startbereich ebenfalls hier her gebracht. Und da die Streckenführung bei Kilometer 6 am Sattelhaus vorbei nach oben Richtung Terenbachalm führt, ist zudem eine Verpflegestelle eingerichtet.

Ursprünglich war ein Shuttle-Rücktransport vom Sattelhaus in das Dorfzentrum von Graden geplant. Denn die meisten Teilnehmer haben ihr Fahrzeug unmittelbar im Startbereich abgestellt. Aber auch hier hinterlässt die Angst vor Corona-Infektionen ihre Spuren. Der Shuttle-Transport entfällt heuer. Viele Teilnehmer reisen mit Begleitung an, die dann mit dem Fahrzeug zum auf rund 1400 Meter Seehöhe liegende Schutzhaus fahren. Ich reise alleine an und plane daher, die Strecke ins Dorfzentrum von Graden zurück zu laufen. Daher habe ich alles Notwendige in meine Laufweste gepackt.



Das größte Novum für mich ist jedoch der Einzel-Intervallstart. Die größte Menschenansammlung gäbe es im Startgedränge. So hat sich der Veranstalter entschieden, die Teilnehmer einzeln im Abstand von jeweils 30 Sekunden auf die Strecke zu schicken. Mir wird die Startnummer 32 zugewiesen. Ich laufe mich 15 Minuten warm, gebe die Laufweste beim Gepäcktransportservice ab und sehe mir an, wie mit Startnummer 1 um Punkt 10:00 Uhr der amtierende österreichische Staatsmeister im Berglauf, Manuel Innerhofer, die Strecke in Angriff nimmt. Er wird seiner Favoritenrolle gerecht werden und den 5. Int. Raiffeisen Lipizzanerheimat Berglauf in Graden in knapp 47 Minuten gewinnen. Insgesamt gehen 78 Teilnehmer aus 6 Nationen an den Start. Endlich geht es für mich in den Startbereich. Ich werde namentlich mit Vereinszugehörigkeit angekündigt und kurze Zeit später habe ich die Startfreigabe.

Für mich ist die Strecke Neuland. So weiß ich im Vorfeld nicht, dass auf dem ersten Kilometer bereits 164 Höhenmeter zu bewältigen sind. Die Steigung ist kaum laufbar. Die steile Asphaltstraße geht in noch steilere Wiesen- und Waldpfade über. Ich bin zu schnell gestartet. Bereits nach 500 Meter habe ich das Gefühl, dass meine Muskeln übersäuert sind. Die Oberschenkel brennen. Ich ver falle in einen Gehschritt. Es ist sehr frustrierend, bereits nach wenigen hundert Metern vom 30 Sekunden nach mir gestarteten Läufer mit der Startnummer 33 eingeholt und scheinbar mühelos überholt zu werden.

Kilometer 2 offeriert weitere 185 Höhenmeter. Auf einem steinigen und mit Tannenzapfen übersäten Hohlweg geht es teils steil nach oben. Gelb markierte Steine, Hinweisschilder und Absperrbänder geben Gewissheit, am richtigen Weg zu sein. Steiniger Untergrund, teils üppige Vegetation, wurzelbewachsene Pfade und immer wieder tolle Ausblicke in die Lipizzanerheimat prägen den Laufabschnitt am Kern-Buam-Panoramawanderweg.

Nach gut 3 Kilometer stehen rund 500 Höhenmeter auf der Haben-Seite. Allerdings bin ich auch schon 30 Minuten unterwegs und sehe mein ambitioniertes Zeitziel mit 65 Minuten bereits als gescheitert.

Ab Kilometer 4 ist die Strecke gut laufbar. Auf einer Forststraße geht es mäßig steigend zur Verpflegestation, wo ich mich mit einem Gel aus der Hosentasche und zwei Becher Wasser labe. Anfangs sogar leicht fallend und folglich wieder moderat ansteigend geht es auf einem breiten Schotterweg bis zum Sattelhaus. Die Verpflegestelle lasse ich hier ungenutzt. Ins Ziel fehlen noch 2,5 Kilometer.



Abermals geht es steil hoch. Satte 183 Höhenmeter fallen entlang des Kilometers 7 an. Ich verfall wieder in den Gehschritt. "Trailrunning-Stöcke würden mir hier einen guten Dienst erweisen", denke ich mir, während ich auf eine lebensgroße Christusstatue hochsteige. Ich kann mir gerade kein Urteil bilden, ob die in weiß gehaltene Statue auf Steinsockel für mich optisch in die Landschaft passt. Mittlerweile bin ich am Bergkamm angekommen und das Herz des Trailläufers pocht nicht nur angestrengt, sondern jauchzt innerlich ob der landschaftlichen Schönheit. Fernsicht entschädigt für die Strapazen des Aufstiegs.

Sogar Lipizzaner säumen den Pfad. Ich genieße den Lauf hier oben auf dem Kamm der Terenbachalm in vollen Zügen und überquere nach 1 Stunde und 13 Minuten die auf 1675 Meter Seehöhe gelegene Ziellinie.

Die Klamotten sind pitschnass geschwitzt und es weht eine kühle Brise. Der Veranstalter hat vorgesorgt und reicht neben der Finisher-Medaille auch einen Einweg-Poncho, den ich mir gerne überziehe, um nicht auszukühlen. Auch Getränkeflaschen stehen bereit.



Nun muss ich noch den 2,5 Kilometer langen Rückweg zum Sattelhaus angetreten. Ich mache den entgegenkommenden Teilnehmern großzügig Platz und feuere sie an. "Schade, dass ich mein Smartphone nicht dabei habe", denke ich mir das eine ums andere mal.

An Fotomotiven mangelt es hier am Berg nicht. Aber das Smartphone ist in der Laufweste und die ist beim Gepäcktransport.

Zurück beim Sattelhaus nehme ich meine Laufweste in Empfang und ziehe mir ein trockenes Shirt über. Die Nudeln mit Eierschwammerl sehen lecker aus, doch ich habe keinen allzu großen Hunger. Ich gönne mir daher bloß ein Hopfengetränk, ziehe mir meine Laufweste über und laufe zu Tal. Am Weg zurück ins Dorfzentrum von Graden mache ich einige Fotostopps, nehme mir als Andenken einen gelb markierten Stein mit und lasse das heutige Laufabenteuer gedanklich Revue passieren.

Fazit: Der Veranstalter hat es geschafft, trotz der strengen behördlichen Vorgaben eine tolle Laufveranstaltung zu organisieren. Die Strecke ist sehr anspruchsvoll und für mich auf den ersten drei Kilometern nicht allzu gut laufbar. Respekt an die Teilnehmer, die hier eine Laufzeit von deutlich unter einer Stunde in die Wiesen-, Schottwege und Almpfade stampfen. Für all die Strapazen entschädigt traumhafte Fernsicht und die Chance, Lipizzaner beim Weiden antreffen zu können.