

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Erzberglauf – Laufbericht (03.08.2017)

Der Erzberg, direkt an der steirischen Stadt Eisenerz liegend, ist zum bereits 15. Mal Austragungsort vom internationalen ERZBERGLAUF & NORDIC WALK. Hier erwartet dem Teilnehmer ein besonderes Laufabenteuer. Denn der Erzberg, auf dem seit dem 11. Jahrhundert hauptsächlich Siderit abgebaut wird, ist grundsätzlich bergpolizeilich gesperrtes Gebiet. Aber einmal im Jahr gehören die steinig Trassen um den größten Eisenerztagbau Mitteleuropas, auf dem sonst die kolossalen Schwerlastkraftwagen Gestein zu Tal transportieren, dem Läufer und Nordic Walker. Ergänzt wird das Event-Wochenende, offiziell als "Krone Adventure Days Erzberg" bezeichnet, um einen Hindernislauf namens ROCK@MAN DIRTRUN sowie der UP&DOWN Mountainbike-Challenge.

Es ist ein Privileg, Zugang zum Belaufen des Erzberges zu erhalten. Entsprechend umfangreich sind die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die unterzeichnet zur Abholung der Startnummer mitzubringen sind. Unter anderem ist in diesem 4seitigen Papier zu lesen, "dass das Aufenthaltsrecht am Berg auf das ausgewiesene Veranstaltungsareal beschränkt ist, der Rücktransport vom Berg ausschließlich in den dafür vorgesehenen Shuttle-Bussen zu erfolgen hat und dass eigenmächtiges Betreten des Geländes außerhalb der Veranstaltungszeiten strengstens verboten ist". Immerhin beläuft der Teilnehmer ein aktives Bergbaugebiet, an dem 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr abgebaut wird. Vorzulegen sind außerdem die Online-Anmeldebestätigung sowie die Kopie eines amtlichen Lichtbildausweises.

Für das Startgeld erhält man die Startunterlagen (Startnummer), eine Verpflegung an 3 Labestationen entlang der Strecke, das Ziel-Labesackerl, den Adventure-Pass mit einigen Gutscheinen einschließlich einem Pasta-Gutschein, eine Finisher-Medaille sowie das Busticket vom Gipfel des Erzberges hinunter in den Ort Eisenerz bzw. zum Sammelparkplatz. Auch Zuschauer können die Shuttle-Busse gegen eine Gebühr von 5 Euro nutzen, um zum Zielbereich bzw. im Anschluss an den Lauf wieder hinunter gebracht zu werden.



Dass ich hier am Start stehe, ist einem Gewinnspiel der Energie Steiermark geschuldet. Auf Facebook wurden kostenlose Startplätze verlost und ich Glücklicher habe einen davon gewonnen.

Ich treffe gegen 08.30 Uhr beim Sammelparkplatz am Ortseingang von Eisenerz ein. Mit dem Shuttle-Bus geht es weiter zum Startbereich. Ich habe bis zum Start des Erzberglaufes noch ausreichend Zeit. Die Elite-Läufer starten laut Ausschreibung um 10.00 Uhr. Als Elite-Läufer gilt heute derjenige, der sich eine Zielzeit unter 1 Stunde und 15 Minuten zutraut.

Die Hobbyathleten werden ein paar Minuten später auf die Strecke gelassen. Nordic Walker werden gebeten, sich am Ende des Starterfeldes einzureihen.

Der erste Weg führt mich zur Abholung der Startunterlagen. Hier herrscht bereits großes Gedränge. Aber ich muss mich heute nicht anstellen. Für Starter (Gewinner) der Sponsoren steht eine eigene "Fast Lane" bereit. Tolles Service! Nur drei Minuten später habe ich das Organisatorische erledigt. Im Startpaket ist neben den bereits erwähnten Goodies auch ein Kleiderbeutel. Dieser kann dann vor dem Start mit der eigenen Startnummer beschriftet abgegeben und im Ziel in Empfang genommen werden. Es ist kühl und trüb. Ich behalte die wärmende Jacke und die lange Trainingshose bis rund 20 Minuten vor dem Start an. Dann packe ich meine Klamotten in den Kleidersack und deponiere ihn beim Gepäcktransport. Ich nehme mir ein wenig "Hypotonisches" vom Diesel Sport - Promotionstand und laufe mich einige Minuten warm.



Für mich steht heute der pure Laufgenuss an erster Stelle. Zu oft haben mich ambitionierte Zeitziele auf der Jagd nach persönlichen Bestzeiten über die Laufstrecken gehetzt. Heute möchte ich jeden Höhenmeter des Erzberglaufes im lockeren Dauerlauf erklimmen, die Stimmung aufsaugen, die landschaftliche Einmaligkeit genießen.

Zeit für die Eckdaten des Laufes: Die Strecke hat eine Länge von knapp 12,5 Kilometer und weist nach Angabe des Veranstalters 788 positive Höhenmeter auf. Die durchschnittliche Steigung beträgt 6 Prozent. Das Ziel des Erzberglaufes liegt auf einer Seehöhe von rund 1450 Meter. Die Zeitnehmung wird durch pentek-timing sichergestellt. Über 900 Teilnehmer aus 18 Nationen stürmen heute gemeinsam mit mir als Läufer oder Nordic Walker den Erzberg.

Noch wenige Minuten bis zum Start! Eine eigens komponierte Erzberghymne ertönt aus den Lautsprechern. Der Moderator informiert in deutsch und englisch über die aktuellen Witterungsverhältnisse am Berg und verweist nochmals auf sicherheitsrelevante Aspekte. Der stellvertretende Landeshauptmann der Steiermark, Mag. Michael Schickhofer, hält die Begrüßungsworte und gibt den Start für die Elite-Läufer mit einer standesgemäßen Sprengung frei. Ein lauter Knall hallt durch Eisenerz und rund 200 Läufer aus dem ersten Startblock machen sich auf dem Weg zum Gipfel.

Kurze Zeit später wird die Strecke recht unspektakulär auch für die sogenannten Hobbyathleten und Nordic Walker freigegeben. Wir starten auf einer Höhe von 700 Meter über Adria. Die ersten paar hundert Meter führen nur leicht steigend aus dem Ort Eisenerz zum Fuß des Erzberges. Nach einem Kilometer ist das sonst gesperrte Bergbaugelände erreicht. Der Weg führt nun moderat nach oben. Die Temperaturen sind für den Laufsport nahezu ideal, wenngleich ich persönlich es gerne etwas wärmer hätte. Aber ich habe schnell mein Wohlfühltempo gefunden und genieße den Lauf von den ersten Metern weg.

Den Anstiegen weichen vorerst immer wieder flache Trassen, auf denen man sich ein wenig erholen kann. Überdimensionale Reifen zäumen den Weg. Wunderbare Blicke auf die in Gestein gesprengten Stufen des Erzberges belohnen für den vergossenen Schweiß. Mühen sind es heute keine. Es ist pure Freude, hier zu laufen. Ich mache im Laufschrift einige Fotos. Aus diesem Grund trage ich meine Laufweste. So kann ich mein Smartphone während der Fotosafari gelegentlich verstauen. Aber auch professionelle Fotografen sind immer wieder zu sehen. Zwei Tage später wird man die Fotos im Internet im Kleinformat vorbegeutachten und bei Gefallen käuflich erwerben können. Für das Fotoservice zeichnet sich Foto Viertbauer aus.

Das Feld hat sich in die Länge gezogen. Die ersten Läufer schlängeln sich bereits weit voraus die Kehren empor, während auch am Fuß des Erzberges noch Teilnehmer auszumachen sind. Die Wege sind breit und auf dem meist feinsteinigen Untergrund ist gut zu laufen. Ich trage meine Trailshuhe. Die Inov-8 Race Ultra 290 sind wie immer eine gute Wahl. Zahlreiche Mitarbeiter des Veranstalters sichern exponierte Stellen gut ab und verhindern ein Verlassen der offiziellen Laufstrecke. Zuschauer gibt es hier nicht; wenn man von der Handvoll Zaungäste absieht, die uns vom Hauly (liebevoll für Schwerlastkraftwagen) aus beäugen. Aber anfeuernde Zuseher braucht es hier auch keine. Ich genieße die Ruhe und die bizarre Erscheinung des Berges.



Die Kilometer sind beschildert und um Angaben zu den bereits erklommenen Höhenmeter ergänzt. Bei Kilometer 4 ist die erste Verpflegestelle eingerichtet. Es stehen Wasser, Iso und Obst zur Labung bereit; kredenzt von freundlichen Helfern. Zum Müllproblem an den Labestellen habe ich einen Verbesserungsvorschlag: Die Verpflegestelle mit Markierungen kennzeichnen und am Ende dieser Zone Abfallbehälter aufstellen. Und ein Mitbringen der Kunststoffbecher über die gekennzeichnete Verpflegestelle hinaus untersagen. Es muss doch wirklich nicht sein, dass der Teilnehmer im Schlurfschritt 20 - 50 Meter Wegzeit benötigt, um den halben Becher Wasser zu leeren und diesen dann in die Botanik schleudert.

Die Kilometer 5 und 6 verlaufen flach, teilweise sogar leicht fallend um einen hier am Berg entstandenen Schlammteich herum. Das Wasser schimmert türkis. Auf diesem Abschnitt machen einige Mitläufer ordentlich Tempo und hetzen an mir vorbei. Ich bleibe meinem heutigen Vorsatz treu und laufe weiterhin mein Wohlfühltempo.

Es steigt wieder! Etwas steiler als zu Beginn. Pro Kilometer sind nun im Schnitt knapp 100 Höhenmeter zu erklimmen. Nach rund 8 Kilometer ist wieder ein Verpflegungstisch aufgebaut. Die Wege werden nun ein wenig schmaler, die Serpentinaugen enger.

Mittlerweile ist die Nebeldecke erreicht. Schade um den vermeintlich wunderbaren Ausblick, den man von hier oben auf die Umgebung bei klarem Wetter hat. Aber Fernsicht ist uns heute keine vergönnt. Auch ist es merklich kühler geworden und aus dem dichten Nebel nieselt es ein wenig.

Gut 2 Kilometer vor dem Ziel kann noch einmal Energie getankt werden. Ich fühle mich nach wie vor wunderbar und trabe in konstantem Tempo dem Erzberg empor. Aus der Ferne sind Kuhglocken und applaudierende Zuschauer zu hören. Ein paar Kehren später werde auch ich beklatscht und mit anfeuernden Worten bedacht.



Es geht dem Ziel entgegen. Schade eigentlich! Der Weg wird zwar zusehends steiler, aber meine Beine tragen mich ohne zu murren nach oben. Ich laufe am eigens für die Veranstaltung errichteten Festzelt vorbei. Hier wird später die Siegerehrung stattfinden. Die ersten Läufer laben sich bereits mit einer Pasta und hydrieren sich mit Hopfensaft. Auch Duschen stehen hier bereit. Das Bundesheer hat einige tausend Liter Wasser auf den Berg geschafft und stellt gewärmtes Wasser zur Verfügung.

Ich habe noch zwei Kehren vor mir. Zuschauer säumen nun den Weg und es herrscht trotz des düsteren Wetters eine hervorragende Stimmung. Schlussspurt! Steil empor gehen die letzten Meter. Ich mache noch ein paar schnelle Laufschriffe und bin nach 1 Stunde und 20 Minuten im Ziel, das sich auf rund 1450 Meter über dem Meeresspiegel befindet. Ich bin auf der "Etagge 26 - 7. Horizont", wie der Gipfel des Erzberges genannt wird, angelangt und habe mich im guten Mittelfeld klassiert. Mir wird die sehr wertig gefertigte Finisher-Medaille um den Hals gehängt und eine Flasche Wasser in die Hand gedrückt. Ich eile schnell zur Kleiderbeutel-Ausgabe. Raus aus dem nassen Shirt und rein in den wärmenden Hoodie. Lange Hose rauf, Kapuze über den Kopf, warm ist's mir wieder!

Im Festzelt erhält jeder Teilnehmer gegen Vorlage der Startnummer das Ziel-Labesackerl. Darin enthalten ist ein richtig leckerer Müsliriegel, eine Flasche Wasser, ein alkoholfreier Radler sowie ein Apfel. Die Pasta esse ich "plain". Ich bin weder ein Freund von Tomaten- noch von Bolognese-Sauce. Aber macht nichts. Auch Nudeln ohne Sauce schmecken am Erzberg. Später geht es mit den bereit stehenden Shuttle-Bussen zurück zum Sammelparkplatz.

Fazit: Dem Teilnehmer erwartet beim Erzberglauf die einmalige Gelegenheit, den größten Tagbau Österreichs belaufen zu dürfen. Die Organisation ist einwandfrei. Die Verpflegung ist ausreichend, die Verpflegestellen sind gut positioniert, die Helfer freundlich. Als Belohnung erhält der Teilnehmer auf knapp 1500 Meter Seehöhe eine wertige Finisher-Medaille, eine Pasta und sogar warm aufbereitetes Duschwasser.