

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



## Grabenlandtrail (Soft-Tour) – Laufbericht (25.08.2018)

Im Wanderführer wird der Grabenlandtrail folgendermaßen beschrieben: *"Der Grabenlandtrail ist ein Rundwanderweg mit einem Zugang aus Fernitz für den Grazer Raum. Wenn Sie der Markierung folgen, sind Sie nach 130 km wieder an Ihrem Ausgangspunkt. Die Wegweiser und die Markierung sind im Uhrzeigersinn ausgelegt. Auf der Strecke durchwandern Sie 18 Gemeinden (gezählt vor der Gemeindefusion) und auf 22 Infotafeln werden Ihnen die Gemeinden und Besonderheiten der Gegend näher gebracht. Im Wanderführer sind Land und Leute sowie Naturbesonderheiten beschrieben und die Stempelstellen in den einzelnen Gemeinden genannt ..."*

Aufmerksam wurde ich auf den Grabenlandtrail durch einen großen Übersichtsplan inmitten des Erzherzog-Johann-Parkes meiner Wohnsitzgemeinde Fernitz-Mellach. Hier nimmt der Wanderweg seinen Ausgang und führt über St. Ulrich, Heiligenkreuz am Waasen, Schwarzau-Ursprung, St. Stefan im Rosental, Jagerberg, Weinburg bis nach Mureck sowie über St. Nikolai, Wolfsberg, Glojach, Kirchbach, Frannach und Allerheiligen wieder zum Ausgangspunkt nach Fernitz-Mellach zurück.

Hier liegt also quasi ein Ultratrail direkt vor meiner Haustüre. Ich nehme mir vor, den Grabenlandtrail irgendwann in seiner vollen Länge nonstop zu laufen. Aber das bedarf der Abklärung einiger Fragen wie z.B. wo kann ich meine Flüssigkeitsreserven auffüllen oder wie organisiere ich bei einem Regenwetter wie heute einen notwendigen Schuh- und Sockenwechsel? Heute steht eine abgespeckte Runde am Programm. Ich nenne sie die Grabenlandtrail "Soft-Tour".



Ob markante Holztafeln mit dem Schriftzug "Grabenlandtrail" oder die Wegnummern 790, 791 oder 792, der Wanderweg ist angeblich durchgehend beschildert. Für alle Fälle habe ich einen GPS-Track auf meiner Laufuhr. So erhoffe ich mir eine zielsichere Orientierung.

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 entweder im Laufrucksack oder ich muss es mir unterwegs besorgen.

So habe ich in meiner Salomon Adv Skin5 - Laufweste folgendes mit am Grabenlandtrail:

- Trinkblase (1 x 1,5 Liter fassend)
- Softflasks (2 x je 0,5 Liter fassend)
- Erste-Hilfe-Set
- Stirnlampe Petzl Nao+ (aktuell am Kopf)
- Ersatz-Shirt
- Ersatz-Socken
- Regenjacke
- Smartphone
- Müllsack
- Taschentücher

Die Ersatzkleidung habe ich in verschließbare Frischhaltebeutel gepackt. Darin bleiben sie trocken und vor Schmutz geschützt.

Nun zur Nahrung: Ich benötige pro Laufstunde rund 220 Kalorien an Mindestanforderung. Das sind zum einen wichtige 100 Kalorien, um die Fettverbrennung am Laufen zu halten. Die restlichen Kalorien sollen das Defizit ein wenig minimieren. Das ergibt bei einer geschätzten Laufzeit von 7 bis 8 Stunden einen Kalorienbedarf von rund 1700 Kalorien. Ich habe vor einiger Zeit einen Artikel zum Thema "Ernährungsstrategie während eines Ultralaufes" verfasst. Zu finden ist er hier:

<https://zweiundvierzigundmehr.blogspot.com/2017/04/ernaehrungsstrategie-ultralauf.html>

Zur Abdeckung dieser Mindestanforderung an Kalorien habe ich in meinem Laufrucksack:

- einige Gelpackungen meines Vertrauens (je ca. 90 Kalorien)
- ein paar Datteln (je ca. 40 Kalorien)
- je 1 Semmel mit Käse (ca. 300 Kalorien) und Salami (ca. 330 Kalorien)
- leckeres Germgebäck meiner Mami
- Kaugummi

Die Datteln, nicht zu Unrecht das Brot der Wüste genannt, sind ein hervorragender Energiespender und häufig mein Wegbegleiter. Auch denen habe ich einen Bericht in meinem Blog gewidmet:

<https://zweiundvierzigundmehr.blogspot.com/2016/06/produkttest-datteln-das-brot-der-wueste.html>

Nun zum Laufgeschehen:

Es ist 3:45 Uhr morgens. Richtig gelesen! Manchmal muss man die Komfortzone verlassen, um den Körper auf kommende, anspruchsvollere Vorhaben vorzubereiten. Vor einer knappen Stunde bin ich aufgestanden und habe ein Toastbrot mit Honig gefrühstückt.

Nun schlendere ich von der Wohnungstüre zum Erzherzog-Johann-Park. Morgen ist Vollmond, trotzdem ist es sehr dunkel. Meine Petzl Nao+ leuchtet mir den Weg. Pünktlich zum Start beginnt es heftig zu regnen. Nach hochsommerlichen Wochen hat der Wetterfrosch für den heutigen Tag einen Wetterumsturz prognostiziert; und er sollte Recht behalten.

Ich ziehe meine Regenjacke an und nach einem Selfie vor dem Übersichtsplan im Erzherzog-Johann-Park geht es auch schon los. Ich verlasse über einen geschotterten Pfad das schöne Blumendorf Fernitz.

Die Dunkelheit macht mir ein wenig zu schaffen. Meine Stirnlampe leistet zwar gewohnt gute Arbeit, aber das dreidimensionale Sehen ist bei künstlichem Licht doch eingeschränkt. Zudem erschwert der anhaltend strömende Regen und Nebelschwaden die Sicht. Auf den ersten Kilometern sind bereits einige kleine Anstiege zu meistern. Rinnsale schießen mir entgegen und durchnässen meine Schuhe und Socken. Bestes Laufwetter ist anders ...



Über nasse Wiesen mit zum Teil kniehohere Vegetation geht es am Wanderweg Nr. 792 der Kapelle Gnaning entgegen. Die 5,5 Kilometer-Marke ist erreicht. Hier in der Nähe von St. Ulrich wird der Grabenlandtrail zu einem Rundwanderweg. Läuft man den Trail komplett, trifft man nach rund 125 Kilometer wieder an diesen Punkt. Mein Plan ist, den Trail auf Höhe der Gemeinde Zerlach über Kirchbach abzukürzen, sodass ich mit rund 55 Kilometer rechne. Ich laufe den Trail im Uhrzeigersinn. So ist der Weg (ab hier mit der Nr. 791) markiert und beschrieben. Und so habe ich den Track auf meiner Uhr abgespeichert.

Asphaltierte Nebenstraßen wechseln sich mit Wiesen -und Waldwegen ab. Auf einer Waldlichtung scheucht meine vor Wasser "quatschenden" Laufschuhe einen Rehbock auf. Mit beneidenswert lockeren Sprüngen ergreift er die Flucht und quittiert mein Vordringen in sein Revier mit einem tiefen Röhren. Ich bin in Heiligenkreuz am Waasen eingetroffen. Hier fülle ich am Trinkwasserbrunnen meine Softflasks erstmals nach.

Gemeindestraßen führen mich über Pirching einige Höhenmeter nach Edelstauden empor. Das steile Wegstück lässt mich in den Gehschritt verfallen. Der Regen hat ein wenig nachgelassen. Es nieselt und ist trüb. Während ich am Sägewerk Neuhold vorbei trabe, werden Erinnerungen an den Stiefingtaler Berglauf wach. Den Laufbericht dazu gibt es in meinem Blog:

<https://zweiundvierzigundmehr.blogspot.com/2017/07/01072017-dr-sepp-puster-gedenklauf.html>

Ich quere die Kirchbacher Straße und laufe auf Gemeindegewegen vorbei an der Volksschule Edelstauden und durch Oberedelstauden bis zum Schwarzau-Ursprung. Ein Wegweiser deutet darauf hin, dass in etwa 100 Meter Entfernung im Waldbereich die Schwarzau entspringt. Absolviert man den kompletten Grabenlandtrail, so kommt man in den Auwäldern vor Mureck auch an der Mündung der Schwarzau in die Mur vorbei.



Hier befinde ich mich auf knapp 500 Meter Seehöhe. Das ist der höchste Punkt des Grabenlandtrails. Bei guter Fernsicht reicht der Ausblick bis auf die Riegersburg. Heute genieße ich die Sicht bis zur nächsten Anhöhe.

Auf kuperem Gelände geht es weiter. Eine wunderbare Waldpassage bietet meinen Läuferbeinen eine willkommene Abwechslung. Ich liebe den Trail-Lauf und so ein Waldboden, übersät mit Wurzelwerk und Steinen, ist Balsam für meine Läuferseele. Die Orientierung fällt mir dank der GPS-Uhr einfach. Und hat man sich erst an die Wanderwegs-Markierungen gewöhnt, findet man sich damit ebenfalls gut zurecht.



Kirche Frannach

In Weißenbachegg halte ich kurz an und gönne mir eine Salami-Semmel. Mittlerweile setzt wieder starker Regen ein. Eine Kuhherde beäugt mich kritisch. "Riegl auffi, riegl obi", heißt es nicht nur beim Welschlauf. Jahring liegt hinter mir und ich verlasse den Wanderweg 720 und somit den Grabenlandtrail. Ich kürze wie geplant meine heutige Tour über Kirchbach ab und werde nach etwa 3 Kilometern wieder auf der markierten Route sein und "spare" mir dadurch rund 75 Kilometer. Zuvor gilt es den steilen Jatzberg bergab zu laufen und die Flüssigkeitsreserven beim SPAR in Kirchbach aufzufüllen. 31 Kilometer habe ich mittlerweile auf der Haben-Seite.

Hinter der Kirchbacher Mehrzweckhalle geht es zuerst einem Wiesenpfad, in weiterer Folge einem Forstweg empor. Ein Waldlehrpfad lädt hier zum Weiterbilden ein. In Kleinfrannach geht es gute 80 Höhenmeter ins Tal. Nach 36 Kilometer habe ich meine Heimatgemeinde Frannach erreicht. Der Grabenlandtrail führt mitten durch den kleinen Ort. Als ich an der Kirche vorbei laufe, werden Erinnerungen an die Taufe meines Sohnes wach.

Über Langleiten geht es Kleinfeting entgegen. An der Streckenbeschaffenheit ändert sich wenig. Hauptsächlich sind asphaltierte Straßen zu belaufen, seltener Schotterwege, manchmal Wiesen- oder Waldpfade. Das Gelände bleibt kuper und auch das Wetter will sich nicht bessern. Seit Stunden sind meine Füße pitschnass.

Da ich kein trockenes Schuhwerk im Rucksack habe, macht auch der Wechsel der Socken keinen Sinn.

Laufschritt um Laufschritt geht es auf Allerheiligen zu. Wie erklommen, so zerronnen. An der Pfarrkirche vorbei geht es talwärts nach Mittergrub und zur Josef Krainer Gedenkstätte. Hier verstarb der damalige Landeshauptmann der Steiermark im November 1971 bei der Jagd. Die Gedenkstätte ist ein Rundbau aus Aframer Kalkstein. Die Glasfenster schuf Alfred Wickenburg, die Kreuzigungsgruppe Franz Weiß und das Bronzerelief Adolf Zilli.

Nach ein paar Fotoaufnahmen führt mich der Grabenlandtrail über aufgeweichte Wiesen mit teils üppiger Vegetation St. Ulrich am Wasasen entgegen. Mannshohes Springkraut und Dornen stellen sich in den Weg. Dem nicht genug wartet ein dicht und hoch bewachsener Wiesenhang auf die Besteigung. Meine Füße sind nicht mehr "nur" nass, sie schwimmen in den Schuhen. Mir graut vor dem Anblick, wenn ich nach getanem Lauf die Socken ausziehe. Glücklicherweise werde ich trotz stundenlanger aufgeweichter Haut vor Blasen verschont bleiben.



Nach 52 Kilometer erreiche ich St. Ulrich am Wasasen. Hier bin ich frühmorgens von Fernitz kommend dem Grabenlandtrail nach Osten gefolgt. Nun stehen mir die abschließenden 5,5 Kilometer zurück nach Hause bevor. 40 Minuten später laufe ich in Fernitz ein und beende nach gut 57 Kilometer (+1400 Höhenmeter) eine wunderbare Laufetappe auf den Spuren des Grabenlandtrails.

Der GPS-Track der "Soft-Tour" kann hier heruntergeladen werden:

<https://www.gpsies.com/map.do?fileId=eeoyoqfuplmhekry>