

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



GSR Außenring oder Rundumadum – Laufbericht (24.04.2020)

In den letzten Monaten habe ich mich für die ersten Saison-Highlights des Jahres 2020 vorbereitet. Den Start in das Ultralaufjahr sollte ein 6-Stunden-Lauf in Lassee bilden und in weiterer Folge war die Teilnahme an den 100 Meilen von Istrien geplant.

Bereits Ende Februar ist jedoch klar, dass auf Grund des sich sehr schnell über den Erdball ausbreitenden Corona-Virus Reisen ins Ausland nicht mehr angeraten sind. Wenige Wochen später werden die Staatsgrenzen dicht gemacht und auch innerhalb Österreichs werden Schulen, Gaststätten, Hotels geschlossen sowie Großveranstaltungen bis auf unbestimmte Zeit gesetzlich verboten.

Die aktuelle Zeit ist für uns alle sehr fordernd. Obwohl wir in unserer Familie keine Krankheitsfälle oder gar Todesopfer zu beklagen haben, stellt uns die merkwürdige Zeit vor neue Herausforderungen. Eine Ausgangsbeschränkung ist erlassen. Freunde und Familienangehörige dürfen nicht mehr getroffen werden. Einkaufen ist nur mit Schutzmaske gestattet. Unser schulpflichtiger Sohn hat seine Lernaufgaben ebenso zu Hause zu verrichten wie meine Frau und ich unsere beruflichen Angelegenheiten im Homeoffice zu erledigen haben.

Läufe um und auf den Hühnerberg helfen mir dabei, meinen Kopf frei zu bekommen, überbordende Medienberichte nach Gewichtung zu selektieren und mich nebenbei halbwegs fit zu halten. Nun ist es an der Zeit, einen Wettkampf zu bestreiten. Wenn auch nur alleine ...

Das COVID-19-Maßnahmengesetz der Österreichischen Bundesregierung

Entsprechend der Verordnung gemäß §2 Z1 des COVID-19-Maßnahmengesetzes in der Fassung vom 18. April 2020 ist zur Verhinderung der Verbreitung von COVID-19 das Betreten öffentlicher Orte verboten.

Ausgenommen von diesem Verbot sind Betretungen, wenn öffentliche Orte im Freien alleine, mit Personen, die im gemeinsamen Haushalt leben, oder mit Haustieren betreten werden sollen. Gegenüber anderen Personen ist dabei ein Abstand von mindestens einem Meter einzuhalten.

Zum Unterschied von Staaten, die vom Corona-Virus besonders schlimm betroffen sind und eine komplette Ausgangssperre verhängt haben, muss der Laufschuh in Österreich nicht in die Tonne geworfen werden. Im Gegenteil: Bewegung im Freien ist zur Stärkung des Immunsystems sogar angeraten. Zudem treffe ich auf den von mir bevorzugten Trails kaum Personen. Und wenn doch, umlaufe ich diese Leute großzügig. Eine Mund-Nasen-Schutz-Maske (kurz MNS) habe ich in der aktuellen Situation in meiner Laufweste mit dabei.

Der GSR Außenring bzw. Rundumadum



Das heutige Objekt meiner Laufbegehrde ist der GSR Außenring oder wie ich ihn nenne, der GSR Rundumadum! GSR ist die Abkürzung für GU-SÜD-Rundwanderweg, wobei GU für Graz-Umgebung steht. Der GU-SÜD ist ein Zusammenschluss von ursprünglich acht Gemeinden im Süden von Graz, die das GSR-Wanderwegenetz ins Leben gerufen haben.

Nach der steirischen Gemeindestrukturreform sind sechs Gemeinden verblieben. Der GSR besteht aus vier Ringen, die nach den Himmelsrichtungen benannt sind und führt durch jede dieser sechs Gemeinden. Unter

Wanderfreunden sind der GSR-Südring, der -Nordring, -Ostring und -Westring über die Gemeindegrenzen hinweg bekannt.

Als Außenring bzw. Rundumadum bezeichne ich jene Route, die außen um alle vier Ringe führt. Ich habe diesen Außenring zur Veranschaulichung in der Grafik gelb markiert.

Der GSR Rundumadum hat eine Länge von rund 45,5 Kilometer und 1.260 Höhenmeter im Anstieg. Besonders freut es mich, dass der Außenring durch meine Wohnsitzgemeinde Fernitz-Mellach führt, sodass ich meinen Lauf über den GSR Außenring quasi vor der Haustüre starten kann.

Die GSR Rundwanderwege sind grundsätzlich recht gut markiert. Um jedoch auf dem Außenring nicht die Orientierung zu verlieren, habe ich mir einen GPX-Track angefertigt und auf meine Laufuhr geladen.

Diesen Track stelle ich auf der Plattform "alltrails" gerne zum Download bereit:

<https://www.alltrails.com/de/explore/map/133119-5481b2f>

Fastest known time (FKT) und virtueller "Social Distancing" Run



#42undmehr

Immer größerer Beliebtheit erfreuen sich 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 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.

Die Route wird grundsätzlich alleine gelaufen. Unterschieden wird lediglich, ob man zwecks Unterstützung auf eine Crew zählen darf, die in regelmäßigen Abständen supportet. Oder ob man sich selbst unterwegs mit Nahrung und Flüssigkeit eindeckt. Keinerlei Unterstützung bedeutet, dass man während des Laufes lediglich Trinkwasser aus Quellen, Brunnen, notfalls Geschäften, erhalten darf.

Über 1.500 Routen sind auf dem Portal bereits veröffentlicht. Ich selbst habe zwei Routen bei fastestknowntime.com eingereicht. Zum einen den 133 km langen Grabenlandtrail, der in meiner Wohnsitzgemeinde Fernitz-Mellach seinen Ursprung und Ziel hat.

Aber auch der von mir als "GSR Rundumadum" bezeichnete Außenring um die vier bekannten GSR-Wanderrouten ist mittlerweile als mögliche fastestknowntime-Strecke gelistet.

Mir dient die Aussicht auf die "fastest known time" über den GSR Außenring heute als Motivation, das Lauftempo so gut es geht hoch zu halten. Ich möchte die 45,5 Kilometer lange Strecke mit den 1.260 positiven Höhenmetern nach Möglichkeit unter 5 Stunden laufen.

Kein Wettkampf ohne Startnummer und Finisher-Medaille! Obwohl die Durchführung von regulären Wettkämpfen nicht möglich ist, gibt es viele Anbieter, die für einen sogenannten "social distancing" - Run virtuelle Startnummern zur Verfügung stellen und im Anschluss an den autonomen Lauf die Finisher-Medaillen zusenden. So habe auch ich meinen heutigen Lauf um den GSR Außenring auf der Plattform "Marathon Training Academy" registriert und erwarte in ein paar Wochen die (hoffentlich verdiente) Finisher-Medaille.

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 am Trinkwasserbrunnen in Vasoldsberg nachzufüllen.

Für meine Laufweste, der Salomon Adv Skin5, ist es heute der letzte Lauf. Jahrelang war sie mir über viele tausend Kilometer ein verlässlicher Begleiter. Aber der Zahn der Zeit hat an ihr genagt. So sind nicht nur Reißverschlüsse arg verschlissen, auch Risse im Material mussten schon mehrfach genäht werden. Kurzum, sie hat sich den Ruhestand redlich verdient. Bestückt habe ich die Laufweste heute mit:

- Softflasks (2 x je 0,5 Liter mit Wasser gefüllt)
- 1,5 Liter Wasser in der Trinkblase
- 6 Energie-Gels PowerBar green apple
- 1 Energie-Riegel Isostar Cereals and Chocolate
- "Notgroschen" für alle Fälle
- Regenjacke
- Smartphone
- Ipod
- Müllbeutel
- Taschentücher

Ich nehme die Corona-Infektionsgefahr sehr ernst und halte mich seit Beginn strikt an die Vorgaben der Regierung. **Daher dürfen heute - für alle Fälle und Notfälle - im Erste-Hilfe-Set auch ein Mund-Nasen-Schutz, Einweg-Handschuhe und ein Desinfektionsmittel in meiner Ausrüstung nicht fehlen.** Vorwegschicken möchte ich, dass mir in den kommenden Stunden keine Personen auch nur ansatzweise nahe kommen werden. Kurzum, das sogenannte "social distancing" wird mehr als deutlich umgesetzt.

Auf die Plätze, fertig, los ...

Mein Herz lacht innerlich voller Vorfreude, die Sonne tut es mir gleich. Auch wenn es mir jetzt kurz vor acht Uhr doch ein wenig fröstelt und Handschuhe meine Finger wärmen. Laut Wetterfrosch sind wolkenloser Himmel und über Mittag frühlommerliche 25 Grad prognostiziert. Quaxi wird Recht behalten. Beim Frühstück vertraute ich auf Bewährtes. Ein Toastbrot mit Honig und eines mit Schokocreme, dazu zwei Tassen Kaffee, haben vor rund zwei Stunden den Weg in mein Bäumlein gefunden.



Hier im Erzherzog-Johann-Park, inmitten des wunderbaren Blumendorfes Fernitz-Mellach, starte ich in wenigen Minuten mein Laufprojekt. Ich befinde mich am GSR-Westring und nehme mir vor, den GSR Außenring gegen den Uhrzeigersinn innerhalb von 5 Stunden zu umlaufen. Mit einem kontrollierenden Blick auf meine Garmin - Laufuhr vergewissere ich mich, dass die Strecke geladen und der GPS-Empfang hergestellt ist. Auch das live-tracking starte ich. Alles paletti! Ich mache ein Start-Selfie und zähle mir leise den Countdown zum Start. 3, 2, 1 Lets'go!

Die ersten hundert Meter führt mich die Route aus dem Erzherzog-Johann-Park und an der Pfarrkirche Fernitz-Mellach vorbei. Der Weg ist menschenleer. Abstand zu wahren ist derzeit unumgänglich. Bei unerwartet auftauchenden Personen kann ich mir spontan meinen Schlauchschal über Mund und Nase hochziehen. Für alle Fälle, speziell auch für unerwartete Notfälle - ich könnte ja auch Erste-Hilfe leisten müssen - führe ich im Laufrucksack eine MNS-Maske, Einweg-Handschuhe und Desinfektionsmittel mit.

Ich folge für einige hundert Meter den Gehweg entlang des Ferbersbaches. Dann verlasse ich auch schon den Westring und wechsle für die nächsten Kilometer auf den GSR-Südring. Die GSR-Ringe werde ich heute noch einige male wechseln. Gedanklich lasse ich mich spontan auf Wortspiele mit den Ringen ein. Ich fällt das Kinderlied Ringel, Ringel, Reihe ein, das ich leise vor mich hinsumme. Dann schweifen meine Gedanken zum Verlobungsring ab, mit dem ich meiner Lebensgefährtin vor 17 Monaten einen Heiratsantrag gemacht habe. Und letztendlich erhoffe ich mir, mich nach der erfolgreichen Umrundung des GSR Außenringes als "Herr der Ringe" bezeichnen zu können. Ein Ring-Ring meines Smartphones reißt mich aus dem Tagtraum. Meine künftige Ehefrau wünscht mir nochmal alles Gute für das heutige läuferische Unterfangen! Und weist mich darauf hin, dass das live-tracking nicht funktioniert. Ich habe vergessen, meinen Forerunner mit dem Smartphone zu koppeln. Ab sofort bin ich als blinkender Punkt auf der Landkarte zu verfolgen.

Rund 900 Trainingskilometer stecken heuer in den Beinen. Die Vorbereitung sollte für einen kurzen Ultra ausreichend sein. Wenn gleich die langen Läufe in den letzten Wochen eher Mangelware gewesen sind.

Ich biege scharf links ab und laufe ein kurzes Stück auf dem sogenannten Feldweg, der auch gleichzeitig eine Wegstrecke des Grabenlandtrails ist. Apropos Grabenlandtrail: Sollte auch der 24-Stunden-Lauf in Bad Blumau Anfang Juli dem Corona-Virus zum Opfer fallen, werde ich wohl alternativ auch den Grabenlandtrail mit seinen 132 Kilometern Länge alleine in Angriff nehmen.

Der Südring ist gut markiert und wartet gleich mit einigen Höhenmetern auf. Es geht dem Buchkogel hoch. Meine Beine fühlen sich bergauf doch schwerer an, als ich erwartet habe. Das liegt wohl am fehlenden Tapering. Und die Birken- und Gräserpollen quälen mich auch seit Wochen. Auch die mit 1,5 Liter Wasser gefüllte Trinkblase auf dem Rücken bin ich nicht



gewohnt. Eben noch aufwärts, geht es auf Asphalt Richtung Enzelsdorf Vorstadt zu Tal. Aber nur einen guten Kilometer, schon ändert der Südring wieder seine Richtung. Über Waldpfade, Schotterwege und Wiesen führt der Trail nach Enzelsdorf.

Hier schickt sich ein Feldhase an, mich zum Laufduell herauszufordern. Er wartet im Acker bis ich auf gleicher Höhe bin, um mir dann mit flotten Hoppelsprüngen keine Chance zu lassen. Diese Erfahrung bestätigt meine Theorie: Je kürzer das Stummelschwänzchen, desto schneller kann man laufen. Also kein Wunder, dass ich nur mit mäßigem Tempo auf den Trails dieser Welt unterwegs bin. Der Südring läuft sich abwechslungsreich! "Ich liebe das Laufen auf Trails!", jauchze ich vor mich hin.

An der Jakobikirche vorbei geht es über einen steilen Wiesen- und Waldpfad auf den Mellachberg. Ein eingezäuntes Grundstück ist zu durchqueren. Das Hinweisschild am Zugangstor weist auf das Betreten auf eigene Gefahr hin. Ein mulmiges Gefühl macht sich in der Magengrube breit. Was oder wer wird mich erwarten? Ein sein Revier verteidigender Hofhund? Ein schlecht gelaunter Zuchtbulle? Oder betrete ich gar eine Schlangenfarm mit Freilandhaltung? Bevor mein Gehirn noch irrationalere Gedanken spinnen kann, habe ich das Grundstück ohne Zwischenfälle auch schon wieder verlassen und laufe Richtung Wutschdorf. Bereits 7 Kilometer habe ich hinter mich gebracht und liege recht gut im auferlegten 6 min/k-Schnitt. Ich labe mich mit einem Gel.



Nach ein paar Kilometern auf Schotterwegen und Asphaltstraßen führt mich die Strecke zuerst wieder auf Waldwegen, dann am Rand von Äckern Richtung Gnaning zu Tal. Wer Zeit und Lust hat, kann hier einen kurzen Abstecher zur Dorfkapelle machen, wo auch eine Kontrollstelle des GSR eingerichtet ist. Ich bleibe heute jedoch auf der offiziellen Route und laufe am Talboden des Jakobsbaches auf breiten Waldwegen Richtung Norden.

Nach rund 14 Kilometer verlasse ich beim Aufstieg zum Hühnerberg den Südring und laufe fortan am Ostring weiter. Hier bietet sich an, dem Gipfelkreuz des Hühnerbergs seine Aufwartung zu machen. Über 50 mal habe ich heuer im Gipfelbuch schon mein "Zähl-Stricherl" hinterlassen. Aber heute erspare ich mir den Umweg und bleibe konsequent auf dem GSR Rundumadum - Kurs.

Meine Garmin leistet mit den abgespeicherten Streckendaten gute Dienste. Trotz vereinzelt missverständlicher Markierung der unterschiedlichen, sich kreuzenden Wanderwege behalte ich so die Orientierung und Umwege bleiben mir erspart.

Rund ein Drittel des GSR Außenringes habe ich hinter mich gebracht. 500 Höhenmeter stehen auf der Haben-Seite. Ich bin seit 93 Minuten unterwegs. Ich stärke mich mit einem weiteren Energie-Gel, spüle reichlich Wasser nach und laufe auf einem schönern Waldweg ins Tal des Ferbersbaches.

Auf Asphaltstraßen geht es durch den Ort Ferbersdorf weiter nach Vasoldsberg. Der achteckige Stadl in Vasoldsberg ist immer einen Foto-Stopp wert. Gut, dass der Trinkwasserbrunnen vor dem Gemeindeamt seinen Betrieb aufgenommen hat. Meine Wasservorräte sind beinahe aufgebraucht. Ich fülle meine Soft-Flasks nach und laufe die Schloßstraße hoch.

150 Höhenmeter gilt es auf den nächsten 3,5 Kilometern nach Tiefernitz zu überwinden. Hier auf rund 510 Meter über Adria ist auch der höchste Punkt der Strecke erreicht. Tolle Ausblicke in die Region entschädigen jedoch für die Strapazen des Aufstieges. Der Ostring führt hier in westlicher Richtung über Dürwagersbach nach Raaba-Grambach zurück. Aber ich will heute um alle Ringe außen herum. Daher wechsle ich auf den GSR-Nordring und laufe auf der Steinbergstraße Richtung Pachern zu Tal. Bevor es abwärts geht, erhasche ich noch einen wunderbaren Blick auf den Hausberg der Grazer, dem Schöckl. Völlig unerwartet krampft beim bergab laufen mein linker hinterer Oberschenkelmuskel. Mal bleibe ich vor Krämpfen gänzlich verschont, mal plagen sie mich. Ich konnte noch kein Muster erkennen. Wie auch immer: Ich muss anhalten und meinen Muskel dehnen.

Mit kurzen Schritten tippel ich weiter talwärts. Ich unterquere die A2 - Südbahn und folge für einen knappen Kilometer den Autobahnbegleitweg.



Die Strecke führt, am Golfplatz "Modern Golf" vorbei, die Rupertstraße 100 Höhenmeter aufwärts. Wie all die andere Sportstätten, sind auch die Golfplätze zur Verhinderung der Ausbreitung des Corona-Virus gesperrt. Ab 1. Mai dürfen Sportanlagen im Freien jedoch wieder benutzt werden. Auch ich habe vor einigen Jahren mal eine Zeit lang den Golfschläger geschwungen. Aber mangels Zeit und Talent habe ich das Golfspiel auf unbestimmte Zeit eingestellt. Die Temperaturen steigen. Der Schweiß fließt. Viel wird auf herrlich sonnige 25 Grad nicht fehlen. Immer wieder zwingen mich Krämpfe zu kurzen Pausen. Ich lenke mich mit Musik aus dem Ipod ab.

Weiterhin auf asphaltierten Gemeindestraßen geht es die nächsten beiden Kilometer fallend nach Hart bei Graz. Am Abfallzentrum vorbei verläuft der Weg Richtung Raaba. Hier verlaufe ich mich das erste Mal. Ich quere eine Brücke zu früh den Raababach. Der Vibrationsalarm meiner Uhr weist mich darauf hin, dass ich die gespeicherte Strecke verlassen habe. Zwar nicht nennenswert, aber immerhin. Also umdrehen. Mehr als 500 Meter Umweg sind es nicht gewesen.

Noch einmal muss die Südbahn gequert werden, bevor der letzte Aufstieg über den Rabenkogel wartet. Auch hier finde ich mich im Wege-wirr-warr nicht auf Anhieb zurecht. Aber letztendlich belaufe ich ohne nennenswerten Zeitverlust einen wunderbaren Singletrail und Hohlweg Richtung Grambach.

36 Kilometer sind geschafft. Obwohl ich immer mal wieder kurz anhalten muss, um meine krampfenden Oberschenkel zu dehnen, bin ich noch voll auf Kurs sub 5 Stunden. Hier treffe ich wieder auf den Ostring, der sich aus dem Wolfsgraben schlängelt. Aber bereits 300 Meter weiter wechsle ich auf den finalen, vierten Ring, den Westring. Auf diesem Ring bleibe ich bis zum Start/Ziel in Fernitz-Mellach. Auch die Höhenmeter sind abgehakt. Die verbleibenden knapp 10 Kilometer verlaufen flach zurück nach Hause.



Auf dem Holzweg, der in Wahrheit eine asphaltierte Straße ist, geht es zwischen Äcker und Wiesen Richtung Dörfla. Ich streife südlich den Golfclub Grazer Murauen. Auch hier werden ab 1. Mai wieder die Golfbälle fliegen dürfen. Ich laufe parallel zur Mur. Auf Höhe des Altstoffzentrums in Gössendorf muss ich für rund 150 Meter dann doch den Original-Kurs verlassen. Die Strecke führt eigentlich durch den öffentlichen Spielplatz. Aber auch Spielplätze sind in dieser merkwürdigen Zeit gesperrt und so entschieße ich mich, die geringfügige Streckenabweichung in Kauf zu nehmen. Ich komme mittlerweile zwar etwas langsamer vorwärts, aber dieses Finish unter 5 Stunden nimmt mir niemand mehr", fasse ich den heutigen Lauftag gedanklich zusammen.

Wieder auf Wald- und Schotterwegen laufe ich am sogenannten Reiterweg durch die Mur-Auen. Die

Vögel zwitschern, die Luft ist rein. Es ist herrlich! Jetzt noch durch die sogenannte Au-Mühle. Das ist ein kleiner, privater Tierpark. Hier tummeln sich etwa 80 Tierrassen. Pony, Meerschweinchen & Co. werden sich bestimmt auch schon gewundert haben, warum seit mehreren Wochen keine Besucher kommen. Auch hier der Grund das Covid-19-Virus.

Endspurt! Das Blumendorf Fernitz-Mellach ist erreicht. Ich erreiche nach 4 Stunden und 53 Minuten den Erzherzog-Johann-Park. Ich habe das vorgenommene Zeitziel erreicht. Ich bin zufrieden. Da ich weder die Schutzmaske noch den Notgroschen gebraucht habe, entscheide ich mich spontan, ein Eis beim Dealer meines Vertrauens, dem Eissalon Purkarthofer, zu kaufen. Und dann schnell ab nach Hause! Meine Familie wartet!



Den File meiner Laufuhr übermittle ich im Anschluss an fastestknowntime.com und die neue Bestzeit auf dem GSR Außenring "Rundumadum" wird binnen weniger Stunden bestätigt. Mal sehen, wie lange der Streckenrekord Bestand hat. Luft nach oben ist für ambitionierte Läufer jedenfalls genug.

Und ja, ab sofort trage ich den Titel "HERR DER RINGE"! Zumindest Herr des GSR Süd-, Ost- West- und Nordrings! Bleibt gesund, lauft derzeit alleine und haltet Abstand!

Route	Route Variation	Style	Time	Date
GSR Rundumadum (AUSTRIA)	Standard Loop	Unsupported	4h 53m 14s	2020-04-24