

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Kainacher Bergmarathon – Laufbericht (04.08.2019)

Zum 4. Mal stehe ich heute am Start des Kainacher Bergmarathon. Dass die Strecke sowohl wegen der Distanz als auch wegen des hohen Trailanteils zu meinen Favoriten zählt, ist kein Geheimnis. Eigentlich fehlen mir viele, viele Kilometer und Höhenmeter an Vorbereitung. Aber da Kainach bei Voitsberg Schauplatz der heurigen steirischen und österreichischen Meisterschaften im Bergmarathon ist, habe ich mich trotz Trainingsrückstand zur Teilnahme entschlossen.

Um bei diesen Meisterschaften an den Start gehen zu können, muss man durch den Verein genannt und die ÖLV-Lizenz gelöst werden. Ein großes Danke gilt an dieser Stelle meinem Laufclub, dem MT-Hausmannstätten. Streng genommen bin ich bei den steirischen Meisterschaften Titelverteidiger in der AK45. Aber beim Studium der Nennliste wird schnell klar, dass einige richtig schnelle Athleten in meine AK nachgerückt sind und heute die Trauben sehr hoch hängen. Realistisch betrachtet ist im optimalen Fall der Gewinn der Bronzemedaille bei den steirischen Meisterschaften möglich; bei den österreichischen Meisterschaften ist eine Medaille außer Reichweite..

Die Abholung der Startunterlagen findet in wie alljährlich im Turnsaal der Volksschule Kainach statt. Der Dusch- und Umkleidebereich wird offensichtlich gerade umgebaut und ist gesperrt. Daher ist eine Umkleide im Freibereich eingerichtet und für die Körperpflege steht ein Dusch-Container bereit.



Im Startpaket ist ein Bergmarathon-Laufshirt, lesenswertes Informationsmaterial über die Lipizzanerheimat, eine ermäßigte Eintrittskarte für die Therme Nova in Köflach, eine Flasche Wasser sowie eine gelbe Sonnenbrille eines Sponsors enthalten. Bei frühzeitiger Anmeldung kostet die Teilnahme am Kainacher Bergmarathon 40 Euro. Wir Meisterschaftsstarter haben generell 50 Euro zu bezahlen. Laut Ausschreibung inklusive einem Starter- und Finisherpaket. Letztendlich bekommen wir das selbe Startpaket wie alle übrigen Starter und ein Finisherpaket gibt's sowieso nicht. Die Zeitnehmung erfolgt mittels Chip von hightech timing. Dafür sind 3 Euro Chip-Miete zu berappen und 10 Euro Kautions zu hinterlegen.

Ich laufe mich heute rund 10 Minuten warm und nehme kurz vor 09.00 Uhr gemeinsam mit weiteren rund 170 Startern der Bergmarathon-Distanz Aufstellung. Auch der Bergsprint, die Staffel oder der Nordic Walking -

Bewerb sind gut gebucht. Der Himmel ist bewölkt und die Temperaturen sind angenehm kühl. Wie immer auf längeren Distanzen trage ich meine Salomon-Weste, die ich mit 4 Gels, ein paar Salzttabletten und meinem Smartphone befüllt habe.

Der Begrüßung durch den Moderator folgt der priesterliche Segen durch den ortsansässigen Pfarrer.

Der Start erfolgt! Die ersten zwei Kilometer führen Richtung Norden noch sehr moderat steigend aus dem Ort Kainach. Aber auch die ersten steileren Anstiege lassen nicht lange auf sich warten. Zuerst geht es auf einem Wiesenpfad, später auf Wald- und Schotterwegen kontinuierlich empor.

Nach knapp 6 Kilometer ist die erste Labe erreicht. Ich schlucke das erste Gel und spüle mit zwei Becher Wasser nach.

Am Steinbruch vorbei geht es weiter aufwärts. Muss es auch, denn auf den ersten 17 Kilometern sind zwei Drittel aller Höhenmeter zu erklimmen. Nach wie vor ist es meist bewölkt und ich fühle mich recht gut. Ich benötige für die ersten 10 Kilometer mit rund 800 Höhenmeter 1 Stunde und 17 Minuten.



Nach 14 Kilometer ist die Zeissmann Hütte erreicht. Gut 1000 Höhenmeter sind auf der Haben-Seite verbucht. Hier findet auch der erste Staffel-Wechsel statt. Entsprechend groß ist der Rummel. Die Speicher werden wieder mit Wasser und einem Gel aufgefüllt. Unermüdlich geht es dem höchsten Punkt der Strecke entgegen.

Nach dem steilen Aufstieg zum Roßbachkogel folgen nun auf rund 1700 Meter Seehöhe sehr technische Kilometer. Auch beim Abstieg zum Gleinalm-Schutzhaus sind die Schritte mit Bedacht zu setzen. Ich laufe diesen Abschnitt bewusst sehr kontrolliert.

Über einen stark verwurzelten und mit Steinen übersäten Waldweg führt die Strecke nun auf die sogenannte Lipizzanerweide. Die Strecke fällt nun leicht und der Weg ist gut zu belaufen. Die Halbmarathonmarke ist nach 2 Stunden und 37 Minuten erreicht.

Beim Alpengasthof Krautwasch ist die zweite Wechselstation eingerichtet, bevor es auf das letzte Drittel der Strecke geht. Moderat fallende Wald- und Schotterwege wechseln sich nun mit steilen Gegenanstiegen ab. Bergauf verfallende ich zunehmend in den Gehschritt. Ich habe Kilometer 35 erreicht und die Kräfte schwinden. Auch die Wadenmuskulatur kündigt baldige Krämpfe an.

Trails sind einer asphaltierten Straße gewichen. Steil abwärts geht es dem Ort Kainach und somit dem Ziel entgegen. Vor zwei Jahren konnte ich auf diesem Abschnitt noch gut Tempo machen. Heute habe ich mein Leistungsvermögen ausgeschöpft. Alle paar hundert Meter muss ich anhalten, um die Waden zu dehnen. War bis vor wenigen Kilometern noch eine Zeit von rund 5 Stunden realistisch, verliere ich nun Minute um Minute. Auch die vorderen Oberschenkelmuskeln klagten ihr Leid. Kilometerlanges abschüssiges Laufen sind sie nicht mehr gewohnt. Echt frustrierend, auf den letzten Kilometern so die Segel streichen zu müssen. Einige Läufer überholen mich.

Endlich im Talboden angekommen wartet die letzte Labestelle vor dem Zieleinlauf. Ich trinke zwei Becher Cola und nehme gehend die letzte Steigung in Angriff.

Selbst auf der Zielgeraden muss ich mehrmals anhalten, um meine Muskulatur zu dehnen. Nach 5 Stunden und 12 Minuten habe ich es endlich geschafft und werde vom Moderator namentlich mit Vereinszugehörigkeit im Ziel willkommen geheißen.

In den Ergebnislisten finde ich mich heute unter ferner liefen wieder. Mit meiner Leistung und Zielzeit muss ich letztendlich ob der mangelhaften Vorbereitung zufrieden sein. Nun gönne ich meinen Füßen einige lauffreie Tage.