

Gmundner Bergmarathon 2017 - Europas schönster Erlebnislauf

1. Juli 2017, Peter mit Betreuer Markus Raffling

Bis vor etwa einem Jahr wusste ich nichts vom Gmundner Bergmarathon. Da waren wir am Traunsee ein paar Tage auf Urlaub. Da wir mit dem Wohnmobil am Stellplatz am Strandbad in Rindbach standen, bot es sich an, einen kleinen Trailrun auf den Erlakogel zu unternehmen. Zuhause googelte ich etwas nach Trailrunning Strecken in der Gegend - das erste was ich fand war der Gmundner Bergmarathon. Sofort faszinierten mich der Lauf mit seinem alpinen Anspruch. Vor allem aber auch, dass die Veranstalter immer noch den Erlebnis-Charakter aufrecht erhalten - mit der sportlichen Elite in dieser Disziplin brauche ich mich nicht zu messen - es geht um das ausloten/verschieben persönlicher Grenzen.

Die Anmeldung für den Lauf öffnet am 1. Februar um 20 Uhr - um diese Zeit heißt es, einen der 250 zu vergebenden Startplätze zu ergattern. Teilnehmer die schon mehr als 5 Mal dabei waren, bekommen einen fixen Startplatz. Zu dieser Zeit lag ich gerade mit Grippe im Bett und schleppte mich sogar über die Stiege hinauf - ein Zeitpunkt an dem man sich genau gar nicht vorstellen kann, einen der anspruchsvollsten Bergmarathons Europas zu bewältigen. Aber ich bekam meinen Startplatz - Startnummer 223; nun hieß es, bis 1. Juli entsprechend in Form zu kommen.

Bergmarathon Gmunden - der Tag ist gekommen

Zwei Uhr morgens, der Wecker piepst - endlich, geschlafen habe ich nicht viel - die Aufregung. Aber jetzt geht's los. Wir stehen mit dem Wohnmobil am Toskanapark-Parkplatz. Um kurz nach halb drei mach ich mich auf den Weg zum Rathausplatz, auf der Uferpromenade laufen mir ein paar Nachschwärmer über den Weg. Aber auch ein paar andere Trailrunner sind schon auf dem Weg zum Rathausplatz. Dort angekommen ist schon ordentlich was los. Knapp über 330 Teilnehmer hatten sich für den Gesamtmarathon angemeldet, die meisten schienen auch bereits um 3 Uhr starten zu wollen. Vor dem Start gibt es noch ein Läuferbriefing, wo über Streckenänderungen etc. informiert wird.

Nur noch ein paar Sekunden bis drei Uhr, der Countdown läuft und zu Musik von ACDC starten wir in das große Abenteuer. Meine Taktik ist natürlich eher defensiv angelegt - auf Durchkommen. Entsprechend langsam starte ich im hinteren Teil des Feldes. Viele geben gleich etwas mehr Gas und ich denke mir, wenn das so weitergeht, bin ich bald mal Letzter. Wenn man die Strecke kennt, ist es taktisch natürlich nicht blöd, etwas schneller zu starten, denn nach 1,5 km am Asphalt, gelangt man zum Ortnersteig, der ist dann gleich mal einspurig und das Überholen wird schwieriger. Ich hänge mich jedoch hinter Läufer, wo ich relativ relaxed folgen kann, Kräfte schonen heißt es derweilen noch. Einen Fehler habe ich bei der Bekleidung gemacht; am Vorabend hat es stark gewittert und auch abgekühlt, deswegen war ich der Meinung es würde auch in der Nacht kalt sein und habe ein Langarmshirt angezogen, das mir jetzt den Schweiß auf die Stirn treibt. Es ist nämlich recht warm. Lange hadere ich mit mir und dem Ausziehen, aber dann mach ich es doch - und wieder ziehen einige Läufer an mir vorbei. Nach dem Umziehen geht's jedoch leichter und nach einiger Zeit erreichen wir den Rücken, der bis zum Gipfel des Grünberg führt, erste Labe - schnell was trinken und weiter geht's. Kurz nach der Labe sehe ich einen Läufer in der Dunkelheit mit dem ich schon am Start etwas geplaudert hatte. Er hat eine Batterie seiner Stirnlampe verloren und steht jetzt in der Finsternis, ich helfe ihm, die Batterie zu suchen und zum Glück finden wir sie nach kurzer Zeit.

Nun folgen etwa 8 km auf Forstwegen bis zum Einstieg in den Naturfreundesteig auf den Traunstein. Am westlichen Seeufer gehen bereits die ersten Schauer nieder, über Ebensee ist es bedrohlich dunkel. Am Einstieg zum Klettersteig checke ich möglichst rasch meinen rechten Fuß, ich hatte das Tape gegen die

Blasenbildung am Vorabend etwas zu straff geklebt, jetzt brennt's schon ohne Blase. Ich reiße die Hälfte runter, in der Hoffnung, dass es nicht schlimmer wird. Gerade als ich den Trailrunningrucksack wieder aufgepackt habe und mich in den Klettersteig aufmachen möchte, beginnt es zu regnen. Jacke oder nicht - das ist jetzt die Frage - Jacke entscheide ich mich, nochmal schnell anziehen. Jetzt geht's los, ich reihe mich in die Schlange der Läufer ein. Der Fels ist inzwischen nass, uns ist allen klar, jetzt heißt es aufpassen. Manchmal etwas fester als notwendig halten wir uns am Drahtseil fest. So geht es dahin. Ich habe wieder jemanden gefunden, der ein gutes, nicht zu schnelles, Tempo macht. Am Klettersteig wechseln Seilversicherungen und Steige ab. Die Highlights sind die ca. 10 Meter hohe Leiter und die etwas ausgesetzten Klammerstufen. Insgesamt gibt es aber genug Gelände, wo man auch abstürzen könnte. Nach ca. 1 1/2 Stunden erreichen wir das Naturfreundehaus am Traunstein. Es hat inzwischen wieder zu regnen aufgehört, aber es bläst ein eisiger Wind. Ich hab zwar nix mehr Trockenes dabei, aber ich ziehe nochmal mein verschwitztes langes Leiberl unter und das nasse Zeug drüber, zwei Becher Getränk und weiter geht's. Es ist wirklich ungemütlich. Nach kurzer Zeit erreiche ich den Mair-Alm Steig, der nun in Serpentinaen über die steile Flanke Richtung Kaisertisch hinunterführt. Durch den Regen und schon zuvor dort gewesene Läufer ist alles nochmal rutschiger. Vor mir machen zwei Mädels ein gutes Tempo für diesen anspruchsvollen Abstieg, ich habe kein Bedürfnis, hier schneller unterwegs zu sein. Schauen tun wir alle, wie die ersten, die um 5 Uhr beim Halbmarathon in einem halsbrecherischen Tempo an uns vorbei, diesen Steig hinunter laufen/rutschen. Ich bin wirklich froh, endlich an der Kaisertisch Labe anzukommen. Jetzt ist es auch wieder warm geworden und die langen Sachen wandern wieder in den Trailrunningrucksack.

Schon vom Mair-Alm Steig haben wir auf den Gegenanstieg am Forstweg auf die Ranzen gesehen, über den es jetzt weitergeht. Danach geht's meist über Forstwege und ein paar, durch den Regen ziemlich rutschige kurze Trails in Richtung Karbach. Auf diesem Abschnitt merke ich, dass es mir eigentlich wirklich gut geht und langsam beginne ich, andere Läufer zu überholen. Das gibt mir einen guten Auftrieb. In der Karbach-Labe gibt's wieder kurz was zu trinken und ein paar Stücke Banane und Schnitten und weiter geht's auf den Daxnersteig. Dieser führt zuerst am See entlang, ein sehr schmaler erdiger Steig und rechts fällt es manchmal 10 Meter steil zum Traunsee ab. Aber keine Angst, für den Bergmarathon steht ein Rettungsboot bereit, falls ein Läufer hier ins Wasser fällt. Nach einer Zeit komme ich auf eine flachere Stelle, es scheint zuerst, als würde der Weg gerade weitergehen, zum Glück sehe ich aber links eine Markierung für den Bergmarathon. Nun geht's ca. 600 Hm im Zickzack durch den steilen Wald. Ein paar der Läufer, die am Anfang ein zu hohes Tempo angeschlagen haben, sehen hier nicht mehr so gut aus. Dafür überholen mich einige Halbmarathonläufer mit beachtlichem Tempo. Ich erreiche eine felsige seilversicherte Rampe, an deren Ende ein Bergrettungsmann über die Läufer wacht. Danach noch über einen kurzen ebenfalls seilversicherten Grat und es beginnt flacher zu werden. Bald treffe ich auf den Weg, der mir von meinem Trailrun auf den Erlakogel aus dem letzten Jahr bekannt ist und wenig später erreiche ich die Labe bei der Spitzelsteinalm. Nun geht's über den Wanderweg, der teilweise auch steil ist nach Rindbach.

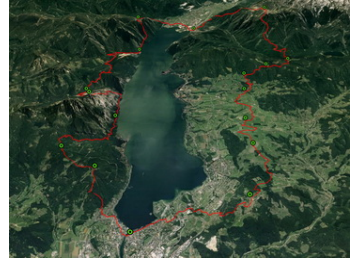
Als ich Rindbach erreiche, erwartet mich mein Betreuer Markus bereits. Gemeinsam laufen wir die 2 Kilometer bis auf den Hauptplatz nach Ebensee. Viele Leute bei denen wir vorbei kommen feuern uns begeistert an, das ist wirklich toll, dass die Bevölkerung eine solche Begeisterung für den Marathon und seine Teilnehmer hat. Am Hauptplatz, wo auch das Ziel des Halbmarathons ist, ist natürlich sowieso viel los. Markus hat mir Umziehwand und ein zweites Paar Laufschuhe mitgebracht, durch seine Hilfe hab ich mich ratz-fatz umgezogen und schnell einen Kornspitz gegessen. Dann geht's gleich weiter, Markus begleitet mich noch bis zu den Stufen am Kalvarienberg, dem ersten Stück Richtung Feuerkogel. Jetzt bin ich allein unterwegs, die Langsameren hab ich bereits hinter mir gelassen, und die Schnellern sind natürlich schon viel weiter. Eine Zeit lang treffe ich nur hin und wieder Wanderer. Etwa 7 Kilometer und etwas über 1100 Höhenmeter sind es auf den Feuerkogel. Der Weg ist aber angenehm, meist nicht zu steil und vor allem nicht

sonderlich schwierig. Auf der zweiten Hälfte des Anstiegs treffe ich wieder auf ein paar Läufer, an die ich mich eigentlich hängen möchte, aber sie lassen mich bald vorbei. Nach etwa 1,5 Stunden erreiche ich die Labe bei der Kranabethhütte. Hier heroben ist es durch den Wind wieder ziemlich frisch. Nach der Labe geht es noch ein Stück bergauf, bis ein Trail Richtung Norden abzweigt.

Von diesem Trail haben mir schon einige Läufer mit denen ich unterwegs gesprochen hatte, erzählt - und sie haben nicht übertrieben, die folgenden 600 Höhenmeter Abstieg haben es wirklich in sich. Aber zunächst hat mich der 'Sportfotograf' noch genau erwischt, wie ich mit Markus den weiteren Treffpunkt besprochen habe - wie peinlich. Zurück aber zum Abstieg. Der Trail ist echt anspruchsvoll, sehr steinig und weiter unten mit vielen Wurzeln, das Ganze noch etwas verschmiert mit Erde die durch den morgendlichen Regen aufgeweicht war. Hier flucht jeder den ich treffe. Später erfahre ich, dass es hier am Vormittag sogar eine Hubschrauber Bergung eines Läufers gegeben hat, der bei der Querung eines steilen Bachbettes einige Meter abgestürzt ist. Ich bin sehr erleichtert, endlich auf einen Forstweg zu stoßen und nach nochmaligem Trail Intermezzo endlich die Labe in der Kreh. Technisch sollte es das nun gewesen sein, aber ein paar Kilometer sind es schon noch ins Ziel. Inzwischen schmerzen Fußsohle und Achillessehne durch die steilen Auf- und Abstiege schon ziemlich. Auch auf einfachen Wegen ist das Lauftempo schon ziemlich reduziert. Dennoch versuche ich, nach dem Aufstieg auf die Hochseinalm noch möglichst viel zu laufen.

Bis es nun auf den Grasberg geht, zieht es sich etwas, mal etwas rauf, dann wieder etwas runter, einiges auf Asphalt, kurze Passagen auf Wald- und Wiesenwegen. Auf dem letzten Stück auf den Grasberg komme ich mit einem richtigen Bergmarathon Veteranen ins Gespräch, er erzählt, schon ganz am Anfang dabei gewesen zu sein, als es noch eher eine Wandertour war. Sehr interessant - aber nach der nächsten Labe trennen sich unsere Wege wieder. Nur noch der Gmundnerberg steht jetzt am Programm. Bergauf geht es eigentlich noch gut, obwohl wir bis hierher schon über 4000 Höhenmeter in den Beinen haben. Ich kann auch am letzten Anstieg noch dein einen oder anderen Läufer überholen. Der Gmundnerberg ist erreicht, jetzt nur noch ca. 6 Kilometer bis ins Ziel. Bald treffe ich Markus, der mir entgegengekommen ist, die Freude ist groß. Da er ja noch tau-frisch ist, zieht er mich jetzt richtig mit. Einige Passagen Richtung Gmunden wäre ich sonst sicher noch gegangen, aber jetzt ziehen wir es durch. Von dem Moment als wir die Esplanade erreichen habe ich über ein 3/4 Jahr geträumt - ein Teil der mentalen Vorbereitung - und entsprechend emotional ist dieser Moment für mich. Von der Verwirklichung dieses Projektes, das mich so lange in den Bann gezogen hat, trennt mich jetzt nur noch 1 Kilometer. Viele Passanten auf der Uferpromenade feuern mich an. Dadurch, und Markus Pace lege ich hier noch den persönlich schnellsten Kilometer des ganzen Marathons hin. Nach 12 Stunden 55 Minuten und 59 Sekunden laufe ich schließlich ins Ziel ein - Mission completed.

Neben der Tatsache, dass man während eines solchen Laufes gefühlt in einer anderen Welt, die sich nur auf die paar Meter Weg, den nächsten Auf- oder Abstieg fokussiert, befindet - sind es diese, für mich sehr emotionalen Momente, für die sich die ganze Schinderei lohnen.



Informationen und Hinweise

Strecke Bergmarathon Gmunden

Beim Gmundner Bergmarathon geht's im Uhrzeigersinn über sieben Berge Rund um den Traunsee. Start ist am Rathausplatz in Gmunden, nach ca. 1,5 Kilometern durch Gmunden beginnt der Ortnersteig auf den Grünberg, hier sind die ersten 550 Höhenmeter zu überwinden. Nun geht's wieder über Forststraßen und Waldwege fast bis zum Ufer des Traunsees. Nun kommt der technisch anspruchsvollste Teil des Aufstiegs, der Naturfreundesteig, ein Klettersteig der Schwierigkeit B und einer Höhendifferenz von 1250 Metern. Spannend ist die Passage mit der Leiter und die Klammerstufen, eine ausgesetzte Querung. Beim Traunsteinhaus gibt's eine Labestation, bevor es über den ebenfalls steilen und technisch anspruchsvollen Mair-Alm Steig bis zum Kaisertisch geht.

Von dort geht es wieder ein Stück auf Forstwegen bergauf, bevor es ca. 7 km leicht bergab bis nach Karbach geht. Nun steht der Daxnersteig bevor, zuerst parallel zum Ufer auf einem sehr schmalen Pfad, hier geht's rechts ziemlich steil in den See runter. Aber keine Angst, für den Lauf steht hier ein Rettungsboot bereit! Nach einer Zeit geht es bergauf Richtung Spitzelsteinalm. Hier geht's oft in Spitzkehren durch sehr steile Wiesen und zuletzt über eine kurze seilversicherte Rampe und einen kurzen Grat in leichteres Gelände. Nach kurzem Abstieg ist die Spitzelsteinalm erreicht. Über den Wanderweg geht's nun zum Ortsteil Rindbach und dann auf Asphalt ins Ortszentrum von Ebensee - Halbzeit.

Von Ebensee geht's nun über den Kalvarienberg Richtung Feuerkogel, am Anfang über Stufen, dann über schöne Wanderwege. Auf den Feuerkogel sind es jetzt doch 7 Kilometer, das zieht sich etwas. Von Feuerkogel geht's Richtung norden über einen großteils sehr anspruchsvollen Trail in Richtung Labe/Kontrollstelle Kreh. Nun folgt der Anstieg auf die Hochsteinalm über schöne Wanderwege. Der technisch anspruchsvollste Teil liegt nun hinter den Läufern. Über Waldwege, Straßen und kurze Trails geht's über Grasberg und auf den Gmundnerberg - der letzte Berg ist erreicht. Nun geht's zuerst noch über Trails bergab und dann über Asphalt nach Gmunden. Ist die Uferpromenade, die sog. Esplanade, erreicht, ist's noch ein Kilometer flach ins Ziel.

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2017_07...

Karte/Topo: Karte Bergmarathon Gmunden



Karte/Topo: Höhenprofil Bergmarathon Gmunden 2017



Weiterführende Links

Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/graz-marathon-2...>

Grazmarathon 2000 - Graz Marathon 2000

Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/welsch-marathon...>

Welschmarathon 2001 - Welschmarathon 2001

Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/graz-marathon-2...>

Grazmarathon 2004 - Graz Marathon 2004

Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/graz-marathon-2...>

Grazmarathon 2004 - Graz Marathon 2015