

Großglockner Ultratrail 2021 - wir waren dabei!

31. Juli 2021, Barbara und Peter

Seit gut zwei Jahren beherrschte die Teilnahme am Großglockner Ultratrail meine sportlichen Gedanken. Eigentlich war ich schon für 2020 angemeldet. Dann kam zum einen mein Kletterunfall am Pfaffenstein und zum anderen die Corona-Pandemie (weswegen das Event sowieso abgesagt wurde) dazwischen. Ich ließ meinen Startplatz auf 2021 verschieben, und vor kurzem war es dann tatsächlich soweit. Der GGUT, wohl eines der bekanntesten und anspruchsvollsten Trailrunning Events Österreichs, stand vor der Tür.

Das Wochenende vor dem Start leiteten Barbara und ich noch ein Hochtourenwochenende für die Alpenvereinssektion Voitsberg auf der Oberwalderhütte. Nicht ganz uneigennützig hatten wir diesen Termin so gewählt, um unseren Körpern einen kleinen Höhenreiz zu verpassen. Beim GGUT führen einige Abschnitte über Scharten mit einer Höhe von 2800 Metern. Schon an diesem Wochenende hatten wir mit recht unbeständigem und gewittrigem Wetter zu kämpfen. Es hatte sich ein Gebiet mit ausgesprochen feuchter und gewitteranfälliger Luft über Österreich festgesetzt. In der Woche vor dem GGUT prüften wir täglich mehrmals den Wetterbericht ... für das Wochenende sah es jedoch nicht gut aus. Gewitter im Hochgebirge, bei der Anstrengung

[/rad-und-laufsport/tipps-und-infos/was-ist-trailrunning-ultralauf-ultramarathon-ultratrail#section_4

Ultratrails], dass flöbte schon ordentlich Respekt ein. Die Veranstalter kündigten für Freitag am frühen Nachmittag eine Entscheidung an. Wir waren bereits am Weg, als wir um 13 Uhr dem Facebook-Livestream lauschten.

Aus Sicherheitsgründen wurde der Großglockner Ultratrail von 110 auf den Osttirol Trail (OTT80) downgraded. Der Start sollte um 4 Uhr morgens am Enzingerboden stattfinden. Der Start des Großglockner Trail (GGT55), an dem Barbara teilnehmen wollte, wurde um eine Stunde nach hinten, auf 7 Uhr verschoben. Zusätzlich würde die Route nicht über die Pfandscharte führen, sondern über die Glornerhütte und von dort durch das Leiterbach-Tal. Etwas enttäuscht war ich zugegebenermaßen schon, aber immer noch besser als alles komplett abzusagen. Spätestens jedoch Freitagabend so gegen 10 Uhr, als es eigentlich zum GGUT los gehen sollte, zweifelte niemand mehr an der Entscheidung der Rennleitung. Es zogen starke Gewitter über die Region, an Trailrunning wäre so zumindest für 90 % der Starter nicht zu denken gewesen. Die Nacht war für mich schlecht, da es praktisch die ganze Zeit, teilweise richtig stark, regnete, und wir das im Wohnmobil 1:1 hören konnten, schlief ich praktisch nicht. Wie sollte ich es schaffen, eine 3/4 Stunde am Enzingerboden bei diesem Regen am Start zu stehen, ich würde erfrieren ... Um 01:30 checkte ich den Wetterbericht. Die Inca Analyse der ZAMG zeigte einen breiten violetten Bereich direkt über unserer Region. Ich war schon kurz davor, alles hinzuschmeißen. Dann das kleine Wunder, die Busse fuhren um 02:30 los, und um 02:15 hörte es auf zu regnen ... es war unglaublich.

Am Enzingerboden angekommen, waren sogar Sterne und der Mond zu sehen. Auch war die Talstation der Seilbahn für uns zugänglich. So konnte man, zumindest mit etwas Schlangestehen, noch auf die Toilette. Der Start war für vier Uhr angesetzt. Langsam stieg die Spannung. Immer ein spezieller Moment, wenn man lange auf so ein Event hintrainiert und oft in Gedanken alles durchgeht - wenn es schließlich soweit ist.

Ich hatte für die 110 km schon in etwa einen Plan, was ich gerne erreichen würde und wie ich meine Taktik anlegen würde. Für die neue Situation mit dem OTT80 konnte ich überhaupt nicht sagen, wie lange ich brauchen würde ... ich wusste nur, dass ich seinerzeit beim Hochkönigman Endurance Trail, ebenfalls bei widrigen Wetterbedingungen, rund 19 Stunden für 90 km und gut 5000 Hm+ gebraucht hatte. Das könnte diesmal sogar mit den ebenfalls gestrafften Cut-Off Zeiten etwas knapp werden.

Ich reihte mich am Start eher etwas weiter hinten ein. Und dann war es soweit drei, zwei, eins und der

Startschuss zur sechsten Auflage des GGUT fiel um Punkt vier Uhr.

Peter beim Osttirol Trail / OTT 80

(81km, 4550 Hm+, 5400 Hm-)

Der Laufschrift hatte sich nach gut 100 Metern nach dem Start erledigt, denn hier beginnt eine steile Schotterstraße, die zum Grünsee führt. Ich versuchte erst mal etwas warm zu werden und vor allem die aeroben Energiebereitstellungssysteme des Körpers hoch zu fahren. Die breite Schlange an Stirnlampen wand sich die Kehren der Straße hoch wie ein Lindwurm. Im Bereich des Grünsees endet die Schotterstraße und es geht auf technischen und in unserem Fall auch sehr nassen Trails Richtung Rudolfshütte. Später hat man uns erzählt, dass zwei Stunden zuvor hier noch 20 cm tiefe Bächlein den Weg entlang geronnen sind. Inzwischen ging es so halbwegs, durch die vielen Läufer vor mir, war die Strecke halt doch ziemlich matschig. Ich versuchte lediglich, soweit wie möglich, die Schuhe trocken zu halten und so war es ein Gehüpfe und eine Balanciererei auf den Steinen zwischen Wasser und Matsch. Unser erstes Ziel und die erste Labe war die Rudolfshütte. Meine Bemühungen, hier schon etwas zu essen, scheiterten fast aufgrund meiner Wahl. Zumindest ein paar Schluck trinken, bevor es zum kurzen Downhill zum Weißsee ging. Schon hier erkannte ich, dass zumindest in meinem Umfeld viele Läufer unterwegs waren, die sich auf den technischen Downhills schwertaten. Da Barbaras und meine Wurzeln in der Bergsteigerei liegen und wir auch bei unseren privaten Trainingsläufen oft auch Strecken laufen, die technisch anspruchsvoll sind, hatten wir hier einen gewissen Vorteil. Nochmals etwa 300 Höhenmeter Aufstieg und ich erreichte das Kalser Tauern Törl, welches den Weg in ins Dorfertal öffnet. Inzwischen war es hell geworden und ich schoss ein paar Fotos.

Der folgende Downhill ist technisch sehr anspruchsvoll, ein Stück sogar mit einem Drahtseil versichert. Hier konnte ich einige Läufer überholen, wenngleich ich evtl. im Nachhinein betrachtet vielleicht etwas Zurückhaltung hätte üben sollen. Es war wirklich lustig, hier etwas Gas zu geben. Nach dem steilen Teil es Downhills geht es Richtung Dorfersee. Landschaftlich ist dieser Abschnitt sehr schön. Kurze Zeit später erreichte ich eine Wiese und etwas später eine Schotterstraße. Auf dieser ging es jetzt bis kurz vor Kals dahin. Nicht immer nur bergab, wie man aus dem Höhendigramm vermuten hätte können. Aber hier konnte man wieder mehr laufen. Zwischendurch regnete es kurz, aber über Kals war der Himmel blau. Kurz vor dem Ort ging's noch kreuz und quer, aber perfekt markiert, durch den Wald, bis man auf die Asphaltstraße in die Ortschaft trifft. Die ersten 25 Kilometer waren hier geschafft und im Musikpavillon Kals eine der großen Labestationen erreicht. Auch den [\[rad-und-laufsport/tipps-und-infos/was-ist-trailrunning-ultralauf-ultramarathon-ultratrail#section_7 Dropbag\]](#) könnte man hier ausfassen. Da ich aber eigentlich nur trockene Laufbekleidung und -schuhe in den Dropbag gesteckt hatte, und ich kein Bedürfnis mich umzuziehen hatte, versuchte ich lieber, etwas zu essen und zu trinken. Auch eine kleine Tasse Kaffee gönnte ich mir hier.

Um Punkt 8 Uhr, also eine Stunde nachdem Barbara an dieser Stelle gestartet war, machte ich mich an den Aufstieg zum Lucknerhaus, welcher über die alte Straße führt. Mit zwei jungen Männern vom Alpinteam Austria unterhielt ich mich hier sehr nett und so war der Anstieg recht kurzweilig. Im Gegensatz zur originalen Strecke über die Lucknerhütte ging es für uns Richtung Glorerhütte. Diesen Weg kannte ich von unserem Skitourenausflug zu Ostern dieses Jahres. Ich war schließlich überrascht, die Glorerhütte in 2 Stunden von Kals aus erreicht zu haben. Erinnerungen an meine Tour über den Wiener Höhenweg im letzten Jahr, wo ich auch hier vorbeigekommen war, wurden wach. Aber diesmal ging es nicht zur Salmhütte, sondern durch das Leiterbach-Tal.

Auf diesem Downhill wechseln sich flowige Passagen mit ein paar technischen, und in unserem Fall auch nassen Steilstufen ab. Gefühlt zieht es sich. Zum Schluss führt der Weg durch eine kleine Schlucht, bis man letztlich auf den Weg des Großglockner Berglaufes trifft. Diesen war ich eine Woche zuvor privat gelaufen, während Barbara mit unserer AV Gruppe Richtung Oberwalderhütte wanderte. Eine anregende, aber auch ziemlich anspruchsvolle Berglaufstrecke. Es half mir aber, den Weg bis zum Stausee Margaritze und zum Glocknerhaus schon zu kennen. Die Kilometer zogen sich inzwischen doch schon etwas. Es war höchste Zeit, wieder etwas zu essen. Beim Wiener Höhenweg in einem Tag war hier Schluss, diesmal war gerade mal die Halbzeit erreicht.

Nach Backerbsensuppe, etwas Wurst und ein paar Bechern Cola ging ich den Anstieg auf die untere Pfandlscharte an. Ganz so frisch wie am Anfang bzw. beim Anstieg zum Lucknerhaus war ich jetzt nicht mehr. Ich versuchte einen passenden Rhythmus zu finden. Ein spanischer Laufkollege machte hier für mich eine perfekte Pace und so hing ich ihm eine Zeit lang an den Fersen. Hier hat man wiederum schöne Blicke auf einen Gletschensee und die hochalpine Landschaft der Glocknergruppe. Eigentlich hätte man auch einen schönen Blick auf den Großglockner, der war aber den ganzen Tag in Wolken gehüllt. Kurz vor dem Zwischenabstieg zur Scharte, machte mein Pacemaker jedoch eine Fotopause und es ging wieder alleine weiter. Nach einem kurzen technischen Downhill hatten wir zwei Schneefelder zu queren, bevor es mäßig steil in die Scharte ging. Wie überall bedanke ich mich bei den dort stationierten Bergrettern, die hier den ganzen Tag bei jedem Wetter ausharren, nur weil ein paar Verrückte meinen, sie müssen rund um den Großglockner laufen. Respekt und Danke!

Auf der Nordseite der Pfandlscharte warteten dieses Jahr noch mehrere Schneefelder im Downhill auf uns. Ein paar holländische Trailrunner versuchten, die Schneefelder am Hintern sitzend runter zu rutschen. Das wollte aber nicht so recht klappen, und führte vermutlich nur zu einer kalten und nassen Hose. Hier tat ich mir aufgrund meiner alpinen Erfahrung etwas leichter. Am einfachsten war es eigentlich dort, wo noch nicht so viele runter geruselt waren. Das zweite Schneefeld war von Bergrettern sogar mit einem Fixseil versehen worden, nicht blöd an dieser Stelle, doch ziemlich steil, zumindest mit Laufschuhen. Es folgte der sehr technische, gefühlt endlose, Downhill in den oberen bzw. unteren Pfandlboden. Ich war wirklich froh, endlich eine Schotterstraße im Fuscher-Tal zu erreichen. Selbst wenn das Tempo auf selbiger durch die Erschöpfung schon stark reduziert war ... aber ich lief noch, vorerst.

Ganz ging meine Theorie, dass es durch das Fuscher-Tal eh nur bergab geht, nicht auf. Bis Ferleiten ging's auch über weite Strecken flach dahin, hier ging ich schon öfter mal. Amüsant war eine Stelle bei einem Fotopoint, vorher und nachher gingen viele, aber fürs Foto wurde gelaufen ... auch bei mir :-). Ich erinnerte mich an dieser Stelle an die Skitour auf das Große Wiesbachhorn, die Markus Raffling und ich vor einigen Jahren unternommen hatten. Auch schlappe 3000 Hm wenn man die Tour aus dem Tal macht.

Nach 16 Kilometern seit dem Glocknerhaus erreichte ich endlich Ferleiten, die nächste Labe, wenngleich auch nur für Flüssigkeit. Das war eine harte Etappe. Mit einem Energygel, das ich dabei hatte und ein paar Bechern Cola versuchte ich, meinem Körper wieder etwas Energie zuzuführen. Sieben Kilometer bis Fusch, der nächsten großen und zugleich letzten Labestation vor dem Ziel. Um nicht auf der Straße laufen zu müssen, haben die Veranstalter hier Wald- und Wiesenwege auf der orogr. linken Talseite kombiniert. Sogar als der Ort Fusch schon im Blickfeld war, ging's nochmal ein ordentliches Stück hoch. Diese Passage ist zermürend und erfordert Geduld. Nach einem steilen flowigen Downhill war dann aber die letzte Labe erreicht.

Durch das Fuscher-Tal war's schon die längste Zeit ordentlich heiß, aber langsam zogen sich rundherum die

Wolken zusammen. Eigentlich ein Wunder, dass es bei der gegebenen Wettervorhersage so lange ausgehalten hatte. Ich versuchte bei dieser Labe nochmal so viel wie möglich zu essen. Ich spürte, dass die Energiereserven schon eher am Ende waren. Dann machte ich mich auf den Weg. Ein Stück ging es noch flach dahin, zum Laufen konnte ich mich hier nicht mehr motivieren. Gut 1000 Höhenmeter Aufstieg verteilt auf einen langen und zwei kürzere Anstiege warteten hier noch auf uns. Nachdem es rundherum schon seit längerem donnerte, begann es nach etwa 500 Höhenmetern zu regnen, so stark, dass es Sinn machte, die Regenjacke anzuziehen. Kurz danach, läutete das Telefon, bis ich es aber ausgepackt hatte, war es wieder aus. Es war Barbara, aber auch bei einem Rückruf erreichte ich sie nicht. Ich fand bei diesem Aufstieg einen guten Rhythmus, konnte sogar auf einen Schweizer, der mich im Fuscher-Tal laufend überholt hatte wieder aufschließen.

Etwa am Ende des zweiten Anstieges, krachte der Donner jetzt genau über uns, und es begann zu schütten und sogar zu hageln. Jetzt gab es nur noch eines, die letzten Reserven mobilisieren und Gas geben. Nach kürzester Zeit war ich so nass als hätte ich mit dem Laufdress unter der Dusche gestanden. Der einzige Vorteil, das kühlte meine schon schmerzenden Beinmuskeln etwas runter und dämpfte die Schmerzen. So konnte ich die gesamte kommende Bergab-Passage wieder laufen. Ich dachte, dass es eigentlich nur noch bergab gehen sollte, aber einen Gegenanstieg hatte ich nicht mehr im Kopf. So wie einige andere Läufer, die sogar ein Stück umgedreht waren, weil sie sich nicht sicher waren. Mitten in diesem Aufstieg rief Barbara nochmal an und ich konnte das Telefon rechtzeitig herausfummeln. Sie war gut im Ziel, und sogar dritte in ihrer Altersklasse - bei diesem Event eine beachtliche Leistung!

Ich war an dieser Stelle noch vier Kilometer vor dem Ziel. Bald war der Aufstieg zu Ende und ein technischer steiler Singletrail Downhill begann. Durch den Regen war der Trail größtenteils schon eine richtige Schlammrinne. Da ich ohnedies schon komplett durchnässt war, gab ich hier nochmal ordentlich Gas und konnte noch einige Läufer (vor allem GGT Teilnehmer) überholen. Der Trail war nicht ohne und so war ich froh, endlich die Straßen von Kaprun zu erreichen. Ich biss die Zähne zusammen und versuchte weiter zu 'laufen'. Es regnete immer noch heftig. Durch die Stadt wiesen Streckenposten den Weg; im Tunnel kurz vor dem Ziel feuerten uns sogar noch ein paar Cheerleader an. Dann war es endlich soweit, das Ziel war in Sicht und kurz danach erreicht. Es war zwar bei dem Wetter nix los, aber das konnte meinen Emotionen beim Erreichen des Ziels nicht schmälern.

Die Enttäuschung über die verkürzte Strecke war vergessen und es war ein tolles Gefühl, die rund 81 Kilometer und 4500 Höhenmeter bewältigt zu haben. Vorstellen konnte ich es mir in diesem Moment ohnehin nicht, noch 30 Kilometer vor mir zu haben. So habe ich einen Grund, im nächsten Jahr wieder zu kommen :-)

FAZIT

Ich war zwar nach dem Downgrade der 110 Km Strecke etwas traurig, da es schon das große Ziel gewesen wäre, diese zu bewältigen. Letztlich war es aber auch am OTT ein tolles Erlebnis. Eigentlich erstmals bei einem solchen Event konnte ich die 'strukturelle Integrität' über die ganze Zeit aufrechterhalten; keine Knieschmerzen, keine Schmerzen in den Fußgelenken, keine Blasen ... es scheint als hätte ich langsam ein ideales Setup und passendes Unterstützungstraining gefunden. Auch mit der Zeit von 15 Stunden 23 Minuten bin ich sehr zufrieden, es wäre für mich persönlich nicht mehr drinnen gewesen.



Barbara beim Großglockner Trail GGT55 (57 km 3350 Hm+, 3900 Hm-, Bericht Barbara)

Der Großglockner Ultra-Trail hat mich vor allem aufgrund seiner landschaftlich außerordentlich schönen Streckenführung sehr fasziniert. Ich wollte auch zu den Privilegierten gehören, dort einmal laufen zu dürfen. Das Einzige was mich für längere Zeit von der Anmeldung abgehalten hat, war die Streckenlänge von 57 km. Nach dem KAT 100 habe ich mir geschworen, nie wieder in meinem Leben 60 km laufen! Aus diesem Grund hatte ich mit der Anmeldung gezögert. Als ich mich dann doch durchringen konnte, gab es nur mehr Plätze auf der Warteliste, da die Teilnehmerzahl wegen der Corona-Pandemie reduziert wurde.

Durch die Corona-Situation im Winter und Frühjahr hatte ich eigentlich nicht mehr damit gerechnet, wirklich laufen zu dürfen. Dementsprechend war die Trainingsvorbereitung eher bescheiden. Bei Temperaturen über 30 Grad hatte mein innerer Schweinewuffi die Oberhand, und ich bin lieber am Pool gelegen, als Laufen zu gehen! Anfang Juli kam dann die erfreuliche Nachricht, dass ich einen Startplatz bekommen hatte. Ich war hin und her gerissen, zwischen Vorfreude und Panik. Nur mehr drei Wochen zum Trainieren zur Verfügung zu haben. Zum Glück konnte ich meinen unbezahlten Urlaub nützen, um zu versuchen, mein Trainingsdefizit etwas abzumildern. Da ich nicht wusste, ob es mir aus verschiedenen Gründen, in Zukunft noch möglich sein würde Trailrunning in diesem Ausmaß zu betreiben, wollte ich unbedingt noch einmal dabei sein. Insgeheim dachte ich - der GGUT wäre ein krönender und würdiger Abschied.

Gesagt getan, Peter und ich fuhren nach Kaprun - allerdings mit sehr viel Bauchweh. Aufgrund der Wettersituation stand nicht mal fest, ob das Event stattfinden würde, und wenn ja, in welcher Form. Die Aussicht nur bei Schlechtwetter zu laufen, hatte mich nicht so gefreut. Erstens weil ich dann nichts von der Umgebung mitbekommen würde, und zweitens, weil ich eher der Schönwetterläufer bin :-).

Der Wettergott hatte sehr viel Einsicht mit uns Trailrunnern, für den GGT war es dann ein Tag mit perfektem Laufwetter. Super Lauftemperaturen, teilweise wunderschöne Nebelstimmungen, unerwartete Hitze und sogar erfrischender Regen, mit anschließendem Sturm und Gewitter im Ziel, hielt der Wettergott für uns bereit. Herz was willst du mehr. Die Laufstrecke, hat an Schönheit alles übertroffen was ich mir erwartet hatte. So konnte ich den Lauf von Anfang bis Ende genießen und ich war einfach nur dankbar und glücklich, dabei sein zu dürfen.

Die Trailrunning Community zeichnet sich für mich durch eine ungewöhnliche Kollegialität aus - die ich in dieser Form, vor allem beim Bergsteigen erleben durfte - und nicht unbedingt bei einem 'Wettbewerb' erwarten würde. Als Hobbysportler gemeinsam mit der Elite zugleich am Start zu stehen, ist für mich immer ein besonderes, wenn auch mulmiges Gefühl. Ich hatte das Glück, eine Läuferin, die ich schon von anderen Läufen kannte, am Glocknerhaus zu treffen. Den Rest der Strecke haben wir dann gemeinsam bestritten, so

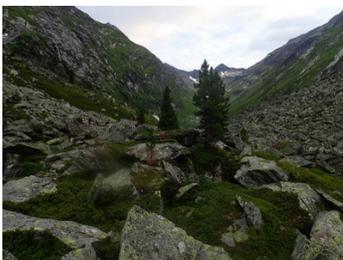
wie es höchst wahrscheinlich nur Frauen machen. Das heißt uns gegenseitig motiviert, wenn einer mal gerade nicht mehr so bei Laune war, uns durchgetratscht (dies verkürzt die Leidenszeit enorm), gemeinsam die Landschaft bewundert, gelacht oder bei Bedarf auch mal gejamert!

Diese Erlebnisse machen für mich so ein Event zu etwas Besonderem. Die vielen netten Begegnungen mit anderen Läufern, sich gegenseitig Mut zuzusprechen und zu unterstützen, sowie im Notfall füreinander da zu sein. Auch die Liebenswürdigkeit aller Helfer beim GGUT und die super Organisation, bei der die Sicherheit der Teilnehmer immer im Vordergrund steht, ist für mich eine Besonderheit. DANKE an alle, dass ich dabei sein durfte und ihr mir diesen Tag zu einem besonderen habt werden lassen. Das wäre er auch ohne dritten Platz in meiner Altersgruppe geworden :-)



Impressionen von der Strecke

Ich hatte die Kamera dabei, leider war durch das Einstecken im verschwitzten Trailrunning Rucksack das Objektiv etwas verschmiert. Einen kleinen Eindruck über die Trails und die Gegend kann man sich auch so machen.





Informationen und Hinweise

OTT85 vs Wiener Höhenweg an einem Tag

Mein Trailrun Wiener Höhenweg an einem Tag im Jahr 2020 war für mich ein eindrückliches Erlebnis. So erinnere ich mich, wenn ich in der Glocknerregion bin, natürlich immer daran. So auch als ich am OOT unterwegs war. Kurz gesagt ist man am Wiener Höhenweg praktisch die ganze Zeit in einem Gelände unterwegs, wie am OOT / GGUT auf den schwierigsten Passagen. Also z. B. im Bereich der Rudolfshütte, Kalser Tauern Törl, untere Pfandlscharte ...

Flowige und tempofördernde Abschnitte wie Dorfer- bzw. Fuschertal oder die Schotterstraßen am Bruckerberg gibt es am Wiener Höhenweg praktisch nicht. Dazu sind die Übergänge am Wiener Höhenweg höher, zwei Übergänge über 2900 Meter und nochmals zwei mit etwa 2800 Metern. Die Schlüsselstelle, die Hornscharte, ist 2958 Meter hoch und führt bei idealen (schneefreien) Bedingungen, sowohl im Aufstieg als auch im Abstieg über einen Klettersteig. Die durchschnittliche Höhe beträgt beim Wiener Höhenweg über 2570 Meter, beim OTT in der Streckenführung von 2021 rund 1765 Meter.

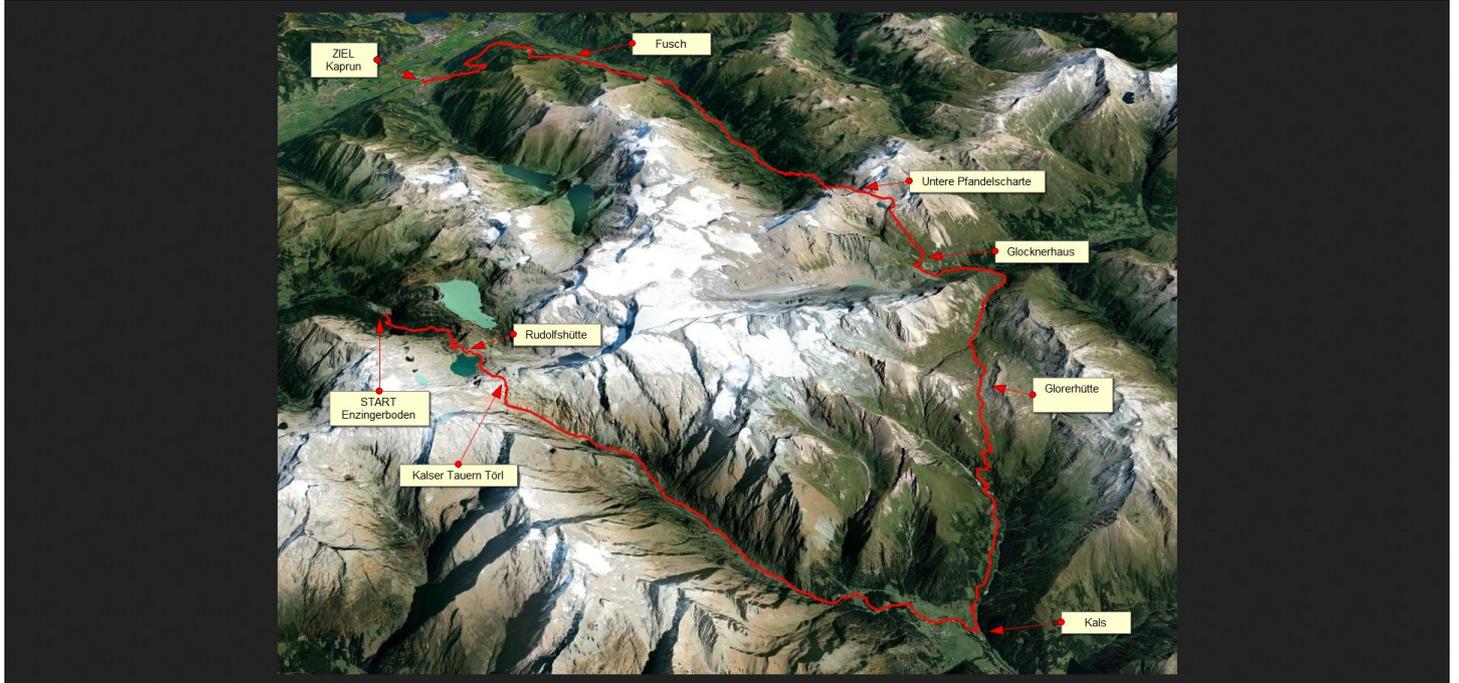
Von den konditionellen Anforderungen ist der OTT, der doch etwa 35 Kilometer länger ist, schon etwas härter. Die Distanz und die gut 5500 Hm Downhill merkt man muskulär/konditionell schon.

Vom mentalen Standpunkt ist aus meiner Sicht ein Unternehmen wie der Wiener Höhenweg an einem Tag wesentlich anspruchsvoller als der OTT/GGUT. Über weite Strecken ist man alleine unterwegs. Es gibt oft keinen Handyempfang und selbst die Notabstiege sind relativ lang und auch anspruchsvoll. Beim GGUT kann man sich an vielen Punkten abholen lassen bzw. in den Bus einsteigen und das Rennen abbrechen. Im Notfall ist Hilfe, entweder durch andere Mitläufer bzw. die anwesende Bergrettung, wesentlich greifbarer.

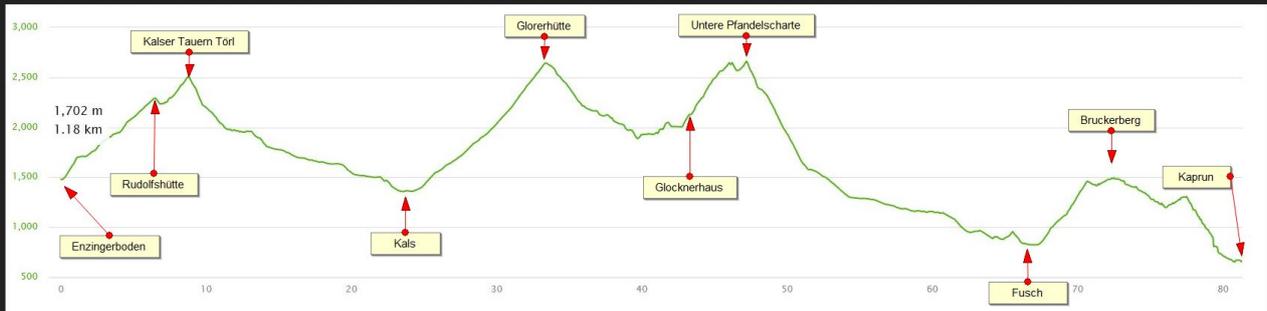
Beim Wiener Höhenweg sind die Hütten zwar ideal verteilt, um Flüssigkeit aufzutanken bzw. etwas zu essen, braucht aber auch etwas länger als bei einer Labestation und man muss ggf. auch bei der Auswahl etwas flexibler sein.

Landschaftlich sind beide Strecken ausgesprochen schön.

Karte/Topo: Übersichtskarte OTT / GGUT 2021



Karte/Topo: Höhenprofil OTT / GGUT 2021



Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/wiener-hoehenwe...>
Wiener Höhenweg - Trailrunning Wiener Höhenweg an einem Tag
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/hochkoenigman-t...>
Hochkönigman - Hochkönigman Trailrunning Festival 2018
- Web: <http://strassnig.at/langstreckenlauf/bergmarathon-gmunden-traunsee-2017>
Bergmarathon Gmunden - Bergmarathon Gmunden 2017
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/trailrunning/>
Trailrunning - Trailrunning Routenvorschläge auf strassnig.at
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/>
Marathon und mehr - Marathon und mehr auf strassnig.at