

Hochkönigman Trailrunning Festival 2018 - wir waren dabei!

1. Juni 2018, Barbara und Peter

Innerhalb von nur wenigen Jahren hat sich das Hochkönigman Trailrunning Festival zu einem der besten Trailrunning Events Österreichs entwickelt. Kein Wunder, die Trails und die Landschaft rund um den Hochkönig und in den Dientener Bergen sind wirklich ein Hammer! Dazu noch eine perfekte Organisation machen es zu einem Highlight.

Beim Schmökern in einem Trailrunning Kalender stolperte ich letzten Herbst über dieses Event. Nach der Teilnahme am Gmundner Bergmarathon und dem Karwendellauf plante ich auch für 2018, an einem Trailrunning Event teilzunehmen. Nachdem ich mir einige Videos angesehen hatte und mir einen Eindruck von der Landschaft und Strecke machen konnte (besonders die Passagen über die Schwalbenwand, wo man direkt auf einem Grat dahinflüht, faszinierten mich), war der Plan geschmiedet. Auch die Eckdaten des RaidLight Endurance Trails, eine Strecke von 88 Kilometern und über 5200 positiven Höhenmetern, stellten natürlich eine ordentliche Herausforderung dar.

Obwohl gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe, war Barbara letztes Jahr beim Karwendelmarsch recht erfolgreich. Dieses Event hinterließ bei ihr einen positiven Eindruck und so brachte das Christkind im Dezember 2017 einen Gutschein für einen Startplatz beim B'jaks Marathon Trail inkl. dazu passender Ärmlinge. Anfangs mit gemischten Gefühlen, aber dann doch voll motiviert, stellte sich auch Barbara der Herausforderung, ihren ersten Marathon Trail mit 47 Kilometern und 2700 positiven Höhenmetern, in Angriff zu nehmen.

Am 1. Juni war es dann soweit. Leider befanden wir uns mitten in einer wettermäßig sehr wechselhaften Periode, praktisch jeden Tag gewitterte es und auch für den Race-Day war das Wetter sehr wechselhaft angesagt. Die Aussichten am Trail mehr oder weniger eingeregnet zu werden, motivierten wenig. Als wir gegen 18 Uhr in Maria Alm eintrafen war es aber trocken. Das Event ist bestens organisiert, so waren Startnummer und Startersackerl bald ausgefasst. Wir trafen auch noch Mario und seine Freunde, mit denen ich vor einigen Wochen zu Trainingszwecken am Stanzer Trailrun unterwegs war. Wir waren alle zusammen gespannt, was am nächsten Tag auf uns zukommen würde.

Gegen 20 Uhr zogen sich Barbara und ich ins Wohnmobil zurück, um unsere Sachen zu packen. Der Start für den Endurance Trail findet um 0 Uhr statt, d. h. um 23 Uhr Racebriefing und ab 23.30 Uhr Ausrüstungskontrolle und Startaufstellung. Da blieben mir nur ca. 2 Stunden, mich noch etwas hinzulegen. Für Barbara war die Nacht etwas länger, ihr Start erfolgte um 8 Uhr morgens. Leider hörte ich während der zwei Stunden Ruhe dauernd mehr oder weniger den Regen auf das Dach prasseln, was mich natürlich zunehmend nervös machte. Um 22 Uhr 20 hieß es dann raus aus den Federn.

Peter beim RaidLight Endurance Trail

Als ich gerade beim 'Frühstück' sitze höre ich, wie der Regen nachlässt. Das wäre ja wirklich zu schön um wahr zu sein, aber mal sehen. Ich habe noch umentschieden und ziehe jetzt doch am Anfang die Gore-Tex Trailrunning Schuhe an, die sind zwar schon etwas ausgelatscht aber dafür wasserdicht. Die Neuen wandern in den Dropbag. Kurz vor 23 Uhr mach ich mich auf zum Startbereich. Neben vielen Nachtschwärmern sind auch schon andere Teilnehmer des Endurance Trails am Weg. Nachdem ich den Dropbag abgegeben hab, geht's zum Racebriefing. Mario und seine Freunde sind schon vor Ort; gemeinsam verfolgen wir das Briefing. Wir werden unter anderem über die eine oder andere Streckenänderung und das zu erwartende Wetter

informiert. Das soll in den Nachtstunden nicht so gut sein, aber schauen wir mal. Um 23.30 geht's dann zur Ausrüstungskontrolle, vor allem die Regenbekleidung wird in dieser Nacht gecheckt. Danach heißt es warten. Der DJ motiviert uns mit entsprechender Musik. Gegen 23.45, wir stehen schon im Zelt, bekommen wir mit, dass es draußen doch wieder zu regnen begonnen hat, alle die draußen warten, haben bereits die Regenjacken an. So entscheiden auch wir, gleich mit Regenjacke loszulaufen. Die Minuten vergehen - um Mitternacht fällt dann der Startschuss - es geht los hinaus in die Nacht und den Regen ...

Schon auf den ersten Metern durch die nasse Wiese bin ich dankbar über die Gore-Tex Schuhe, derweilen bleiben die Füße trocken. Ich bemühe mich, jetzt am Anfang nicht zu schnell unterwegs zu sein und den Puls in Grenzen zu halten. Die Strecke führt jetzt Richtung Natrun, vorbei am Gasthof Wachtjufen und weiter zum Primbachkögerl. Es regnet mal mehr mal weniger. Im Bereich der Primbachalm wird es immer schlimmer, es schüttet jetzt. Die Trails werden zusehends eine Gatschpartie, in den Waldpassagen teilweise gar nicht so ungefährlich mit den vielen Wurzeln. Spätestens jetzt, wo wir Richtung Labe in Krallerwinkel laufen, bin ich pitsche patsche nass, bis auf die Unterhose. Nun rinnt das Wasser auch in die Schuhe - fu** - wie soll ich weitere 80 Kilometer (bzw. zumindest noch 50 bis zum Livepoint) mit total nasser Bekleidung schaffen. Wir erreichen die erste Labe. Im Regen schnell ein zwei Becher Getränk. Ich treffe Mario, es geht ihm nicht gut, er meint, er würde hier aufhören; leider hat er sich ein paar Tage zuvor auf einer Dienstreise im Flugzeug verkühlt und hustet heftig. So schwer es ihm fällt, in Anbetracht der Tatsache was noch vor uns liegt, sicher die richtige Entscheidung.

Es geht weiter einen Forstweg bergauf, der starke Regen ist echt zermürbend. Ich spiele auch mit dem Gedanken Barbara anzurufen, dass sie mich irgendwo abholt. Die Trails haben sich inzwischen in Schlammpfade verwandelt, sowohl bergauf wie bergab ist es eine ziemliche Rutschpartie. Mir fällt ein, dass Barbara ja zwecks Batterie sparen ausgeschaltet hat, also keine Option. Einfach immer einen Fuß vor den anderen. Entlang des Pirnbaches geht's Richtung Hinterthal, wo die zweite Labestation aufgebaut ist. Getränke auffüllen, etwas essen, dann geht es weiter auf der Asphaltstraße bevor wir rechts Richtung Mußbachalm abbiegen. Der Regen hat jetzt etwas nachgelassen, und sogar der Mond schimmert etwas durch die Wolkendecke. Das gibt Hoffnung. Mit der Zeit beginnt sogar die Funktionsbekleidung etwas aufzutrocknen bzw. wird weniger kalt. Lediglich die Baumwoll-Unterhose ist angesoffen wie ein Schwamm. In meinem Alter fürchtet man sich ja auch schon vor Blasenentzündungen, deshalb entscheide ich, kurz halt zu machen und die Unterhose auszuziehen. Diese wird jetzt an den Trailrunning Rucksack gehängt und weiter geht's - nun schon etwas angenehmer. Kurz nach der Mittereggalm dann der erste Verhauer. Ich folge den Läufern vor mir, erst als diese nach ca. 500 Metern und 100 Höhenmetern stehen bleiben und sich ratlos umschaun, merke ich, dass wir vom Weg abgekommen sind. Ich aktiviere den GPS Track auf der Suunto, ich kann ihn nicht dauernd mitlaufen lassen, da die Batterie sonst nicht reicht. Ich sehe, dass wir viel zu hoch sind, also wieder zurück. Nach insgesamt zusätzlichen 15 Minuten sind wir wieder am richtigen Weg. Etwas weiter hat der viele Regen den Wanderweg weggespült und es gibt dort eine Umleitung, 1,5 km und 150 Höhenmeter zusätzlich. Ich erreiche die Erichhütte, jetzt ist es so hell, dass wir die Stirnlampen ausschalten können. Hier sehe ich Läufer auf dem Rücken Richtung Taghaube aufsteigen. Ich folge ihnen erst, dann kommt mir das aber spanisch vor, schon wieder keine Markierungen. Wieder GPS Track, schon wieder falsch, wieder zurück nach unten. Bald bin ich wieder am richtigen Trail und folge einem Läufer der in etwa mit dem gleichen Tempo unterwegs ist wie ich.

Hinter den Bergen wird es heller und heller - es gibt Aussicht auf ein paar Sonnenstrahlen. Die Trails hier am Fuße des Hochkönigs sind wirklich ein Hit. Dieser Abschnitt, jetzt beim Sonnenaufgang, mit Nebel im Tal, ist für mich einer der eindrucklichsten der ganzen Runde - so fühlt sich das Leben an! Im Bereich der Widdersbergalm bin ich nun etwas über 6 Stunden unterwegs, knapp 30 km, das wird sich mit meiner

geplanten Zielzeit nicht mehr ganz ausgehen. Barbara wird wohl gerade aufgestanden sein, um sich für den Marathon Trail bereit zu machen. Ich rufe sie an, leider nur die Mobilbox. Nichts desto trotz, wünsche ich ihr auf diesem Weg alles Gute. Ein paar Kilometer weiter ist die Labe beim Arthurhaus erreicht. Diese Etappe zieht sich mit ihren 17 (mit Verhauer 18) Kilometern ordentlich. Jetzt geht's auf den Hochkeil. Zuerst denke ich, es geht irgendwie herum, doch man muss dann doch bis auf den Gipfel. Bis hierher haben wir bereits gut 2600 Höhenmeter in den Beinen.

Es folgen ca. 900 Höhenmeter downhill, anfangs über ziemlich matschige Trails bis etwa auf Höhe Wirtshaus Rappold, dort geht's auf Forststraßen weiter bevor man auf einer Höhe von ca. 1100 Meter Seehöhe auf die Asphaltstraße nach Mühlbach trifft. Die ausgelatschten Laufschuhe waren zwar am Anfang im Regen recht angenehm, leider geben sie nicht mehr viel Stütze. Knie und die Sehnen an den Knöcheln schmerzen beim bergab Laufen schon ordentlich, Tempo krieg ich hier keines mehr zusammen. Ich bin sehr erleichtert, endlich die Labe in Mühlbach zu erreichen - Halbzeit. Der Papa vom Mario wartet hier und würde mich bzw. Marios Freunde notfalls aufsammeln. Da schon die Hälfte geschafft ist, lehne ich das Angebot für eine Mitfahrgelegenheit dankend ab. Nach dem Auffüllen der Trinkflaschen und etwas zu essen, starte ich gemeinsam mit einem Läufer, mit dem ich mich schon beim Abstieg vom Hochkeil gut unterhalten hab, zum Anstieg auf den Schneeberg. Zuerst geht's idyllisch dem Bach entlang, bis der Weg bei der Seilbahnstation abzweigt. 1000 Höhenmeter auf einer Strecke von etwas über 4,5 Kilometern warten hier auf uns. Die Seilbahn fährt - wir scherzen ob wir nicht mitfahren sollen - einhellig sind wir aber der Meinung, dass es nicht dasselbe wäre. Das ist nicht das, warum wir hier sind.

Etwa in Höhe der Seilbahn-Bergstation gibt es einen Brunnen. Gelegenheit etwas zu trinken, der steile Trail und die inzwischen gestiegenen Temperaturen ließen uns ordentlich schwitzen. Kurz vor dem letzten Anstieg auf den Schneeberg stehen nochmal Wasserkanister für die Läufer bereit und ein Schild - 50 Kilometer. Langsam wird es schwer zu sagen - nur noch 38 Kilometer. Ist schon noch ein ordentliches Stück. Aber dann ist der Schneeberg erreicht, kurzes Gipfelfest und weiter geht's auf den nächsten Hügel, das Schneebergkreuz. Gerade als ich den Gipfel erreiche, werden von ein paar Wanderern die Bierflaschen geöffnet, nach einem Scherz nach dem Motto 'ich schwitz mir hier einen ab und ihr trinkt Bier' war das Eis gleich gebrochen. Ich muss zugeben, ich hab das Angebot auf ein Schlückchen an dieser Stelle dann doch nicht ausgeschlagen - der Geschmack von etwas anderem als Iso und Wasser war sehr willkommen.

Weiter geht's nun in ständigem auf und ab vorbei am Klausalmkreuz aufs Kollmannsegg und die Wastlhöhe bevor es endlich runter nach Dienten geht. Bergablaufen wird nicht besser, Knie und Knöchel martert es schon ordentlich, Muskeln sind natürlich auch nicht mehr wirklich frisch, aber so ist das eben bei solchen Aktionen - leiden sollte man können. Im Bereich der Bürgeralm gibt's eine gefinkelte Abzweigung vom Schotterweg auf einen Trail, zum Glück schaue ich genau und erwische diesmal den richtigen Weg. Aus dem Tal höre ich die Trommlergruppe die beim Livepoint die Läufer anfeuert, etwas Motivation brauche ich langsam. Auf ca. 1300 Metern Seehöhe gelangt man dann wieder auf eine Forststraße. Jetzt ist es ein ständiges Wechseln in dem verteilten Grüppchen in dem ich mich befinde. Der eine kann auf der Forststraße etwas schneller, der andere am Trail. Ein schon weit vor mir geglaubter Läufer überholt mich, er war bei der Bürgeralm falsch abgebogen und hat so wieder eine kleine Ehrenrunde eingelegt - geht anscheinend mehreren so.

Die zwei drei Kilometer auf der Asphaltstraße zur Labe und dem Livepoint in Dienten sind heftig. Ich spüre, dass ich auch schon unterzuckert bin, ich hoffe es gibt bei der Labe was Gescheites zu essen. Ich freue mich auch auf meinen Dropbag, frische Schuhe das ist jetzt ein Hit. Gegen 12 Uhr 45 erreiche ich den Livepoint. Der Dropbag ist schnell gefunden und es gibt eine Backerbsensuppe - meine Rettung. Meine Füße sehen aus, als hätten sie Stundenlang ein Fußbad 'genossen'. Sämtliche Tapes zur Blasenvorsorge gehen mit den

Laufsocken mit runter, aber, oh Wunder, keine Blasen. Der Kauf 'richtiger' Laufsocken scheint sich gelohnt zu haben. Nach ca. 15 Minuten bin ich mit Umziehen, Essen, Trinken und Auffüllen der Soft Flasks fertig und es geht weiter. 60 Kilometer geschafft - 'nur noch 28 Kilometer - schnauf.

Ein paar hundert Meter geht's jetzt in Dienten auf der Straße dahin, bevor der lange Anstieg auf den Klingspitz folgt. Ich folge einem Pärchen, das den Endurance Trail gemeinsam läuft - sehr cool. Das Tempo passt mir genau. Die Sonne brennt erbarmungslos auf uns herab. Um den Hochkönig bildet sich schon der eine oder andere Gewitterturm. Ich hoffe, dass das Wetter aushält. Wurde uns doch beim Race-Briefing angekündigt, sollte es am Hundstein gewittern (dem höchsten Punkt der Runde), dann werden wir schon davor ins Tal abgeleitet, was natürlich etwas unbefriedigend gewesen wäre. Aber jetzt heißt es erstmal auf den knapp 2000 Meter hohen Klingspitz. Der Trail führt vorbei an der Sommereralm, der Lettenalm Richtung Marlachhöhe. Nahe der Mühllehenalm stehen nochmal Wasserkanister bereit. Die sind schon relativ leer, da dürfen schon einige vorbeigekommen sein. Im Bereich der Marlachhöhe sind wir wieder auf einem Rücken unterwegs, rechts sehe ich einen Berg mit einer Hütte praktisch am Gipfel. Ich hoffe, dass das nicht das Statzer Haus ist, denn von hier sieht es brutal weit weg aus. Aber als wir kurz danach an einem Wegweiser vorbei kommen mit dem Hinweis 'Hundstein 3 Stunden', ist es praktisch zu befürchten. Auf dem Höhenprofil auf der Startnummer scheint es, als wäre die nächste Labe (Statzer Haus) kurz nach dem Klingspitz ...

Am Klingspitz selbst halte ich mich nicht lange auf, es hilft ohnehin nichts, und der eine oder andere Donner war während des Aufstiegs auch schon zu hören.

Von hier sind es gut fünf Kilometer in ständigem Auf und Ab bis zum Hundstein. Kurz nach dem Hochkasern lege ich, wieder dem Herdentrieb folgend, nochmal einen kleinen Verhauer ein - langsam reicht's aber. Als ich endlich den Anstieg zum Statzer Haus in Angriff nehme, läutet mein Telefon - Barbara sie ist im Ziel, knapp unter 8 Stunden für ihren ersten Marathon Trail. Ich freue mich sehr für sie! Gerade noch rechtzeitig packe ich das Telefon wieder weg, denn hier gibt's einen Fotopoint, und ich will nicht schon wieder ein Foto beim Telefonieren, so wie beim Gmundner Bergmaraton letztes Jahr. Kurze Zeit später ist endlich das Statzer Haus, der höchste Punkt der Runde, erreicht.

Am Weg zum Statzer Haus hegte ich die dezente Hoffnung, dass der Weg Richtung Maria Alm über den Rücken der nordwärts vom Hundstein hinunterzieht, verläuft. Am Hundstein angekommen fällt mein Blick auf die Schwalbenwand, wo noch einige Anstiege auf uns zu warten scheinen. Von der Betreuer Crew erfahre ich, dass hinter uns nur noch ca. 20 Läufer sind - ein ordentlich starkes Feld muss man sagen, dass über 50 das Ziel nicht erreicht haben bzw. werden, weiß ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht. Da ich weiß, dass ich bergab nicht mehr wirklich schnell unterwegs bin, trinke ich nur ein paar Becher Cola und fülle die Flasks auf - das muss für den Rest reichen. Der Downhill vom Hundstein ist steil und technisch. Danach folgt ein super schöner, eher flacher Singletrail - der Saft ist aber schon etwas draußen und ich kann hier nicht mehr viel laufen. Auf dem offiziellen Höhenprofil sieht die Überquerung der Schwalbenwand aus wie einmal rauf, oben rüber und dann wieder runter. Tatsächlich folgen aber noch vier Anstiege zwischen 50 und 150 Höhenmeter, bevor es endlich abwärts geht. Über schöne Trails geht es Richtung Oberstegalm. Es gibt noch eine Labe unterwegs, ich bedanke mich für das lange Ausharren, dafür gibt's diesmal statt Cola einen Radler - das schmeckt prima. Über dem Hundstein hat sich inzwischen auch ein Gewitter zusammengebraut. Ich bin froh, diesen Abschnitt bereits hinter mir zu haben.

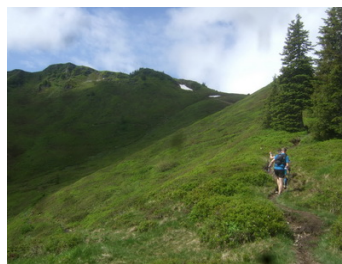
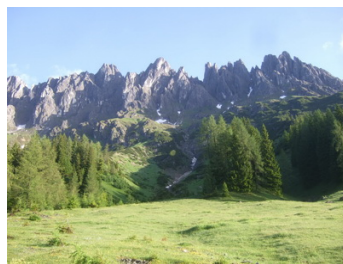
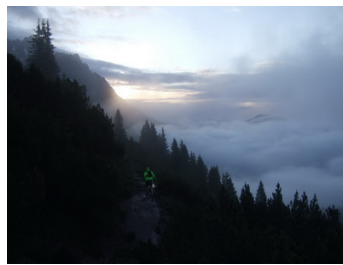
Auf den steilen Trails kann ich mit Zähne zusammenbeißen vorerst zwei Läufer überholen. Aber auf den Forststraßen werde ich wieder langsamer und eingeholt. Mit dem Läufer, Matthias komme ich ins Gespräch, und wir laufen/gehen gemeinsam weiter. Es ist ein sehr nettes Gespräch. So nett, dass wir uns vor lauter tratschen im Bereich Hagleiten nochmal verlaufen. Erst als wir einen Bauern fragen, wo die Läufer hier lang

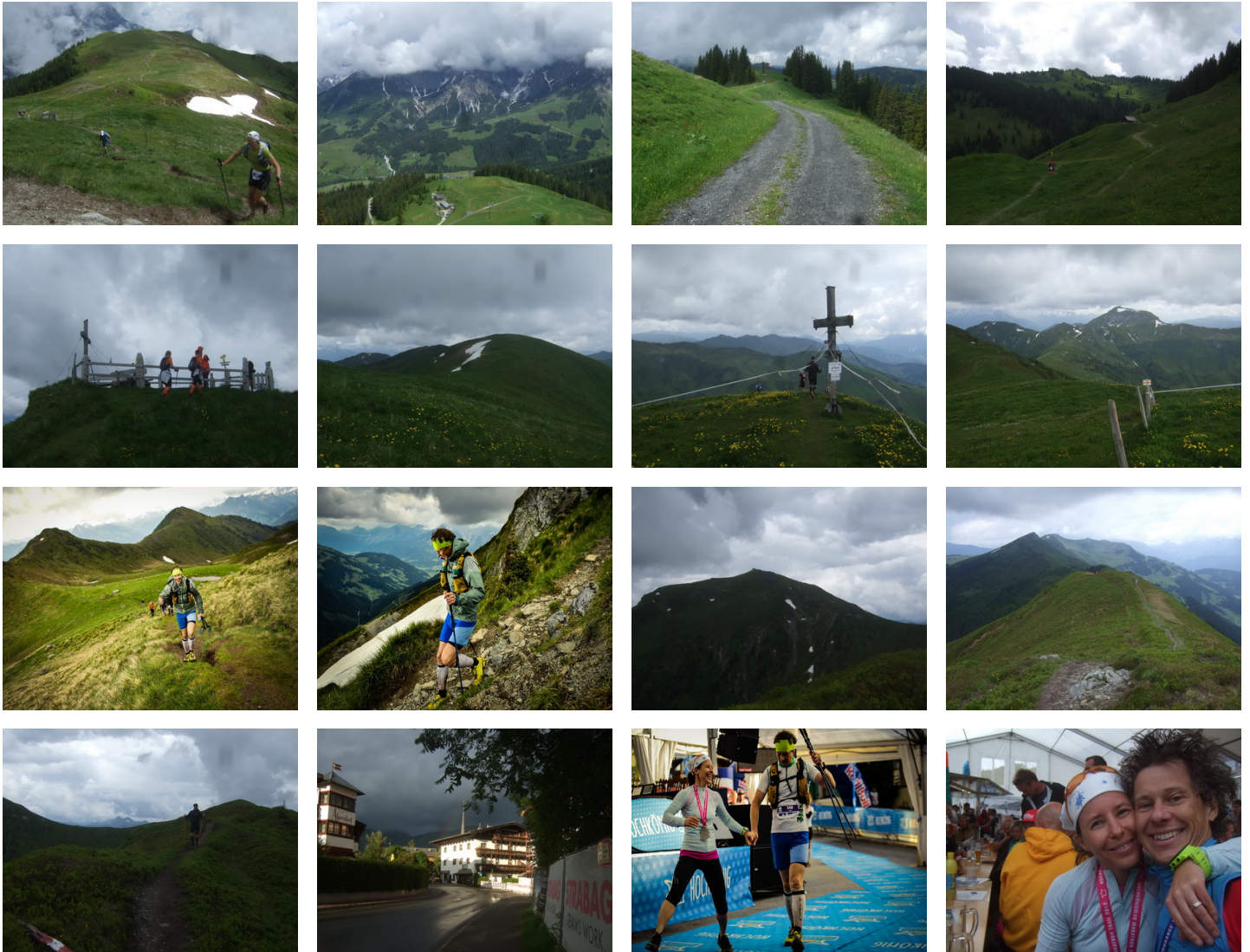
kommen, weist er uns den richtigen Weg. Wieder 10 Minuten verschenkt, ist aber eh schon egal. Mit Matthias vereinbare ich, dass wir vor dem Ziel etwas Abstand lassen, es war ihm wichtig, diesen Moment und auch das Zielfoto für sich zu haben.

So lasse ich ihm am Ortseingang von Maria Alm den Vortritt, dafür kann ich noch ein Foto von einem tollen Regenbogen machen, der genau über dem Zielzelt endet - eine tolle Stimmung. Die Ehre verlangt jetzt schon noch durch Maria Alm zu laufen. Es ist toll, auch wir Nachzügler werden noch im ganzen Dorf beklatscht. Als ich kurz vor dem Start/Ziel Zelt bin kommt mir Barbara entgegen, und wir laufen die letzten Meter gemeinsam ins Ziel. Auch hier bekommt nochmal jeder einen ordentlichen Applaus - jeder weiß, was es heißt, diese Runde hinter sich zu bringen. Ein schöner Moment, vor allem gemeinsam mit Barbara.

Es war ein tolles Erlebnis beim Hochkönigman dabei zu sein und den Endurance Trail zu finishen. In Anbetracht der Tatsache, dass

- wir die ersten Stunden im Regen unterwegs waren
- ich durch die vertretenen Laufschuhe schon von Anfang an mit Schmerzen in Knöcheln und Knien kämpfen musste
- ich letztendlich viermal von der Strecke abgekommen bin
- von 171 Startern 56 nicht gefinished haben
- und dem starken Teilnehmerfeld bin ich, als Teilzeit-Trailrunner, mit dem 80. Platz bei den Herren auch ganz zufrieden. Das Schönste aber ist ohnehin, dass wir gemeinsam ein super Wochenende hatten und sowohl Barbara als auch ich die persönlichen Grenzen wieder etwas verschieben konnten. Frei nach dem Hochkönigman Motto 'Sieger geben niemals auf'!





Barbara beim B'jaks Marathon Trail

Während des Regens vor Mitternacht habe ich aus Solidarität zu Peter auch kein Auge zugemacht, danach aber doch noch einige Stunden Schlaf gefunden. Für mich war es natürlich besonders aufregend, die ganze Prozedur mit Race-Briefing und Ausrüstungskontrolle hatte ich in dieser Form noch nicht mitgemacht - zumindest vor der Doping Kontrolle brauchte ich ja keine Angst zu haben:-). Beim Marathon Trail waren etwas über 300 Läufer am Start. Was soll ich sagen: 'die meisten durchtrainiert bis auf die Zähne, viele die solche Läufe ein paarmal im Jahr absolvieren.' Und als zu guter Letzt der Kommentator gemeint hat, dass wir die Ehre haben, mit der Trailrunningstaatsmeisterin an den Start zu gehen, habe ich mir schon gedacht, ob ich hier wohl richtig bin.

Meine Trainingsvorbereitung war für meine Verhältnisse recht umfangreich. Gott sei Dank hat mir Peter erst nach dem Lauf vorgelesen, was der tatsächliche Trainingsumfang hätte sein sollen. Ich hatte mir vorgenommen das Ganze, soweit als möglich, als 'Wellnesslauf' zu betrachten - einfach nur zu überleben, lächelnd ins Ziel zu kommen und Spaß zu haben. So habe ich mich teilweise durch den Lauf getratscht, bei

den Labestationen alles durchgekostet, oder in Dienten die Trommler angefeuert nachdem ich dort ein kurzes Tänzchen gewagt hatte.

Besonders die tollen Singletrails und die umwerfende Kulisse haben diesen Lauf für mich zu einem besonderen Erlebnis werden lassen.

Im Ziel war es dann schon ein ziemliches Erfolgserlebnis wie man auch auf dem Zielfoto sehen kann :-)! Eine Strecke von 47 Kilometern und gut 2700 Höhenmeter hatte ich vorher noch nicht bewältigt. Umso überraschter war ich, als ich erfuhr, dass ich von den 60 durchgekommenen Frauen, den 23igsten Platz erreichte - freu.



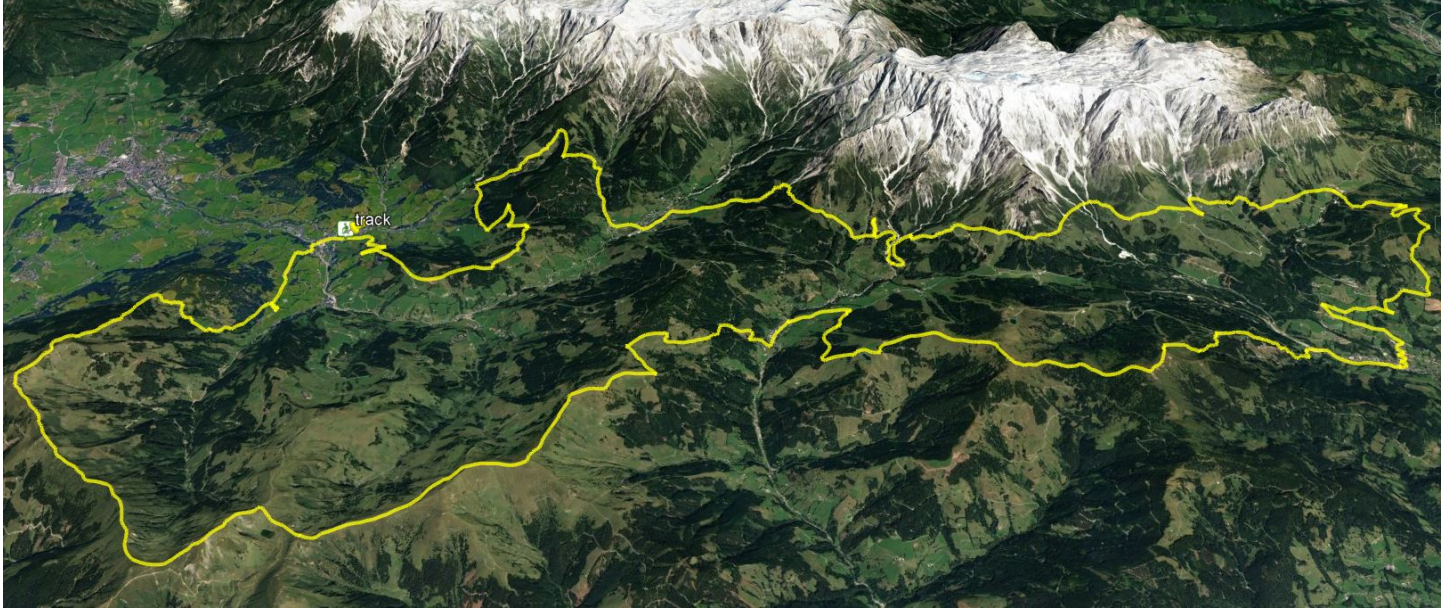
Informationen und Hinweise

Hochkönigman RaidLight Endurance Trail vs. Gmundner Bergmarathon

Wiedermal zeigt sich die besondere Stellung des Gmundner Bergmarathons; technisch ist dieser wesentlich schwieriger und gefährlicher als der Hochkönigman Endurance Trail. Der Anstieg auf den Traunstein über den Klettersteig und der Abstieg über den Mair-Alm Steig, sowie der Abstieg vom Feuerkogel Richtung Kreh sind im Vergleich zum Hochkönigman schon anspruchsvoller. Konditionell fordert der Hochkönigman schon mehr. Trotz vergleichbarer Form hab ich für die Strecke des Hochkönigman über 6 Stunden länger gebraucht (natürlich waren die Bedingungen zu Beginn mit dem Regen suboptimal). Landschaftlich sind beide Läufe sehr schön. Am Hochkönig hat man aber anteilmäßig viel mehr flowige (Single-)Trails, da ist man am Traunsee in Relation zur Strecke doch öfter auf Forststraßen bzw. Asphalt unterwegs.

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2018_03...

Karte/Topo: Übersichtskarte RaidLight Endurance Trail



Karte/Topo: Höhenprofil RaidLight Endurance Trail



Karte/Topo: Übersichtskarte B'Jaks Marathon Trail



Karte/Topo: Höhenprofil Barbara beim B'jaks Marathon Trail



Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/rad-und-laufsport/langstreckenla...>
Karwendellauf - Karwendellauf 2017
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/oxxentour-2017>
oXXentour 2017 - oXXentour 2017 - Trailrunning Rund um den Bezirk Voitsberg
- Web: <http://strassnig.at/langstreckenlauf/bergmarathon-gmunden-traunsee-2017>
Bergmarathon Gmunden - Bergmarathon Gmunden 2017
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/>
Marathon und mehr - Marathon und mehr auf strassnig.at