

## Familientrailrunning @ Hochkönigman 2022

4. Juni 2022, Sophie, Barbara und Peter

2018 waren Barbara und ich das erste Mal beim Hochkönigman Trailrunning Festival dabei. Schon damals waren wir von dem Event und den Trails total begeistert. Wir hätten uns damals aber nicht träumen lassen, dass unser nächster Besuch bereits ein Familientrailrunning-Event werden sollte. Unsere Tochter Sophie wollte erstmals Trailrunning-Event Luft schnuppern und gemeinsam mit Barbara beim Easytrail an den Start gehen!

Seit unserem ersten Besuch 2018 hat sich noch einiges beim Hochkönigman getan. Es gibt jetzt eine noch größere Trail-Expo, wo vom Lauschuh bis zum Trinkbecher, alles nachgekauft oder ersetzt werden kann was das Trail-Herz begehrt. Auch die Startnummern-Ausgabe ist jetzt direkt im Bereich des Festival-Geländes. Für alle Teilnehmer ist der 'blaue' Teppich ausgerollt :-)

Auch die Strecken haben sich leicht verändert. So ist die Marathontrail Strecke jetzt um knapp 3 Kilometer und gut 300 Höhenmeter länger. Die Änderungen manifestieren sich vor allem im Bereich von Maria Alm bis Hinterthal und dem letzten Downhill von der Schwalbenwand. Die aktuelle Strecke und die Unterschiede zu 2018 findest Du im Infoteil!

Die Entscheidung, dieses Jahr wieder beim Hochkönigman Trailrunning Festival dabei zu sein, fiel relativ kurzfristig. Zum einen, weil ich den Lauf als Vorbereitung für mein diesjähriges Hauptziel nutzen wollte und zum anderen, weil Sophie von der Idee beim Easytrail an den Start zu gehen begeistert war. Meine persönliche Herausforderung war, dass ich den Marathontrail praktisch aus dem ganz normalen Training heraus, laufen wollte, ohne spezielle Vorbereitung und ohne großes Tapering. Zusätzlich spannend war es irgendwie, weil ich 14 Tage zuvor bei der Teichalmrunde einen furchtbar schlechten Tag hatte. Ich hoffte, dass dies nur ein Ausreißer war, aber dennoch war es ein mulmiges Gefühl nach so einem 'Dämpfer' bei einem 50 k und 3000 Hm+ Lauf an den Start zu gehen.

### **Peter @ Marathontrial**

**(3100 Hm+, 50km)**

Ich war froh, diesmal nicht um Mitternacht starten zu müssen, wie [\[/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/hochkoenigman-trailrunning-festival-endurance-marathon-trail#section\\_1](#) 2018 beim Endurance Trail]. Wesentlich erholsamer war die Nacht aber trotzdem nicht. Die Aufregung war anscheinend doch zu groß. Nach dem Racebriefing um 06:30 traf ich noch einen 'Kollegen', mit dem ich im Herbst beim Nassfeld Pramollo Sky Ultra ein paar Worte gewechselt hatte. Diesmal kamen wir zumindest vor dem Start und im Ziel mehr zum Tratschen. Unterwegs hat mir der Hans zwei Stunden abgeknöpft ... Respekt! Zumindest konnte ich mir ein paar Trainingstipps holen, mal sehen, ob sie was bringen :-)

Punkt sieben, der Startschuss zum B'jaks Marathon Trail fiel - und ich spürte die Emotionen und wusste, es war gut an den Start zu gehen. In der Früh war es vom Regen in der Nacht noch neblig und brutal schwül. Die Hitze sollte an diesem Tag ohnehin noch eine Herausforderung werden. Bis zur ersten Labe in Hinterthal geht's über drei Hügel, den Natrun, das Primbachkögerl und den Massingsattel. Meistens ist man hier auf lässigen, teilweise auch technisch anspruchsvollen, Wald-, Wiesen- und Wurzeltrails unterwegs. 2018 war ich bis zur Labe in Hinterthal noch im strömenden Regen gelaufen - ich war froh, dass das Wetter diesmal gut war.

Diesmal versuchte ich auch ernährungstechnisch mal was Neues. Ich habe ja oft das Problem, mit der Zeit nicht mehr ausreichend essen zu können. Jetzt hatte ich mir für jede Labe eine Flasche der Flüssignahrung Ensure Plus eingepackt. Darauf war ich bei einem Vortrag von Christoph Strasser aufmerksam geworden. 200 ml Ensure Plus haben doch immerhin 300 kcal, wesentlich mehr als ich mit Soletti und Co runterkriegen würde. So gab's bei jeder Labe ein Fläschchen, dazu Bananen und Wasser. Das hielt mich diesmal ganz gut auf Trab :-)

Nach Hinterthal führt ein langer Uphill über Forststraßen bis zur Pichlalm. Hier verabschiedeten sich die Marathontrailer von der Endurance Trail Strecke und bogen rechts Richtung Filzensattel ab. Dort hinunter führt ein lässiger, technischer Downhill. Vom Filzensattel ging's dann nochmal ein Stück über eine Forststraße hoch, bevor der Downhill nach Dienten begann. Die kraftvollen Trommelschläge von Batała Austria motivierten mich und ich konnte kurz vor dem Livepoint noch ein zwei Kollegen überholen.

Den Rest der Strecke, aber doch immerhin noch knapp 30 km, kannte ich vom Endurance Trail 2018 schon. Ich muss sagen, das war speziell für diesen Teil der Strecke wirklich ein Vorteil. Der Blick vom Klingspitz zum Hundstein ist immer wieder erschreckend - wie weit das Statzerhaus hier entfernt zu sein scheint. Aber wie gesagt, kennt man die Strecke, weiß man, dass es nicht so schlimm ist wie es scheint. Der erste Teil des Uphills von Dienten aus war aufgrund der großen Hitze ziemlich fordernd. Besser wurde es zum Glück im Bereich der Lettenalm, wo langsam ein leichter Wind aufkam.

Zwischen Hochkasten und Hundstein nutze ich immer wieder noch vorhandene Schneefelder, um mir damit den Kopf und vor allem die Oberschenkel etwas runterzukühlen. Nach dem Hundstein stand dann noch die Schwalbenwand am Programm. Auch hier wusste ich, dass es doch noch einige Anstiege gab - dennoch zog es sich schon ziemlich, bis ich endlich die letzte Erhebung der Schwalbenwand erreichte.

Nun folgten rund 1200 Höhenmeter Downhill, über steile Trails und Forststraßen. Auch hier gibt es ab der Oberstegalm eine neue Streckenführung. Die steilen Forststraßen scheinen zuletzt kein Ende nehmen zu wollen. Mit abnehmender Höhenlage nahm auch die Hitze wieder zu. Ab dem Gasthof Hinterreit geht es die letzten Kilometer auf Seitenstraßen bis nach Maria Alm.

Auf den letzten Metern durch das Dorf lief ich noch auf einen anderen Läufer auf, ich überholte ihn nicht mehr und ließ auch entsprechend Abstand für das Finisher-Foto. Wenn man so lange gekämpft hat, ist es für mich eine Frage der Ehre, jedem 'seinen Moment' beim Zieleinlauf zu lassen. Ein Platz auf oder ab, was bedeutet das in meiner Leistungsklasse schon ... hier zählt das Erlebnis und die Selbsterfahrung.

Kurz nach 16 Uhr überquerte ich dann aber doch die Ziellinie und wurde von meinen Mädels herzlich empfangen. Schon wieder ein ausgesprochen schöner und emotionaler Moment - that's what I like about it :-)

Ich hätte zwar gerne unter 9 Stunden gefinished, ist sich aber knapp nicht ausgegangen. Es war aber dennoch ein tolles Erlebnis und mir ist es auch körperlich sehr gut gegangen. Ein guter Schritt in der Vorbereitung für meinen persönlichen Saisonhöhepunkt Ende Juli.

## Sophie und Barbara @ Easytrail

(300 Hm+, 9,2km)

Ein Bericht von Sophie Straßnig:

Ich bin schon den ganzen Samstag furchtbar aufgereggt gewesen, aber nun war es so weit, ich stand an der Startlinie vom Hochkönigman Easy Trail. Die Musik dröhnte laut in meinen Ohren, doch ich war voll konzentriert. Der Kommentator begann von zehn hinunterzuzählen, in wenigen Augenblicken würde es losgehen. Eine laute Sirene ertönte und diejenigen, die ganz vorne an der Startlinie standen, sprinteten los. Ich setzte ihnen nach und ehe, dass ich mich versah, war ich, mit meiner Mama an der Seite, auch schon auf der Strecke.

Das erste Ziel war die Labestation bei etwa zwei Drittel des Gesamtaufstiegs. Bis dorthin war es aber noch ein weiter Weg, welchen ich und meine Mitstreiter zu bewältigen hatten. Es war unglaublich heiß und ich war heilfroh, dass meine Mama eine Wasserflasche mitgenommen hatte. Bergauf rannten wir größtenteils auf Schotterstraßen, wo die Sonne auf uns herunterbrannte, nur zwischendurch liefen wir auf schmalen Waldwegen.

Nach etwa einer halben Stunde kamen wir an eine Kreuzung, vor uns war niemand mehr zu sehen, sodass wir nicht wussten, wohin wir laufen sollten. Sonst war der Weg immer einigermaßen gut durch kleine gelbe Fähnchen markiert, jetzt war jedoch weit und breit keines davon zu sehen. So rannten wir einfach gerade aus. Der Weg wurde immer steiler und schien einfach kein Ende zu nehmen. Nach etwa fünf Minuten wurden wir misstrauisch und begannen uns zu fragen, ob das wohl der richtige Weg war. Auch einige Leute, die hinter uns waren, begannen sich diese Frage zu stellen. Nach kurzem Diskutieren beschlossen wir aber schließlich umzukehren und rannten zurück in Richtung der Kreuzung.

Dort angekommen bogen wir in einen breiteren Weg ein, welcher uns bergab führte. Kurz darauf entdeckte ich am Wegrand auch schon wieder ein Fähnchen, und wir wussten, dass wir nun richtig waren. Jetzt hieß es Gas geben, da wir bei dieser Aktion mehr als fünf Minuten verloren hatten. Ich ging noch das letzte kleine Stück bergauf bis zur Labestation. Dort angekommen blieb ich kaum stehen, sondern ließ mir nur etwas Wasser herunter und rannte gleich weiter. Den letzten Anstieg legte ich einen Sprint hin. Wo andere schon gingen, rannte ich immer noch und überholte einige Leute. Es war unglaublich anstrengend und gerade als ich dachte jetzt müsse ich stehen bleiben, sah ich die Abzweigung, ab welcher es nur noch bergab ging.

Das war meine Chance, bergab bin ich sehr schnell und wenn ich noch jemanden überholen wollte, war das der richtige Zeitpunkt dafür. So schnell es ging ließ ich mich den wurzeligen Trail hinunter. Zu meinem Glück war dieser Teil der Strecken im Wald, was bedeutete, dass es zumindest nicht ganz so heiß war. Nach etwa zwei Kilometern erreichte ich schließlich Maria Alm, wo ich etwa eine Stunde zuvor gestartet war. Jetzt war ich nur noch gute 300 Meter vom Ziel entfernt. Vor mir rannte ein anderes Mädchen, das nicht mehr als drei Jahre älter gewesen sein konnte als ich.

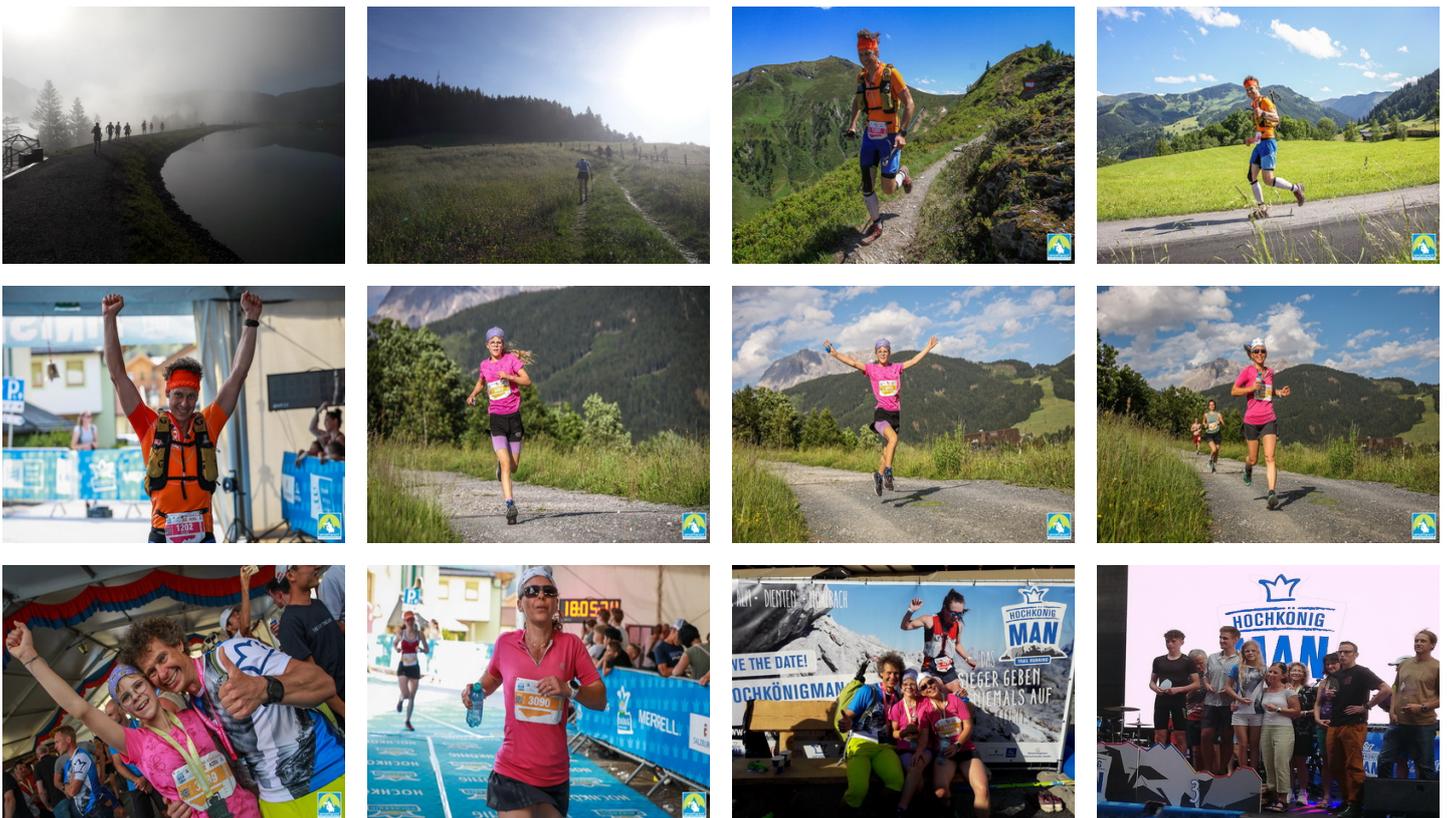
Bis jetzt hatte ich sie nicht überholen können, aber in dieser letzten Etappe vor dem Ziel wollte ich nicht klein beigeben. Und so sprintete ich los. Noch ein letztes Mal gab ich alles und rannte so schnell ich konnte. Da sah ich schon den Zielbogen, es war nur noch ein kurzes Stück und von meiner Mitstreiterin war hinter mir nichts mehr zu sehen. Ich verlangsamte meine Schritte etwas und genoss den Moment, in dem ich durchs Ziel lief. Ich hatte es geschafft! Erschöpft, aber überglücklich ließ ich mich von meinem Papa empfangen und von dem

Fotografen nieder-fotografieren ;-)

Ich hatte mir überhaupt nichts erhofft was die Platzierung anging, weswegen ich auch reichlich überrascht war, als mir mein Papa später im Wohnmobil mitteilte, dass ich Dritte in der Altersklasse U20 geworden war. Auch meine Mama hat alles gegeben und wurde in ihrer Altersklasse auch Dritte :-)

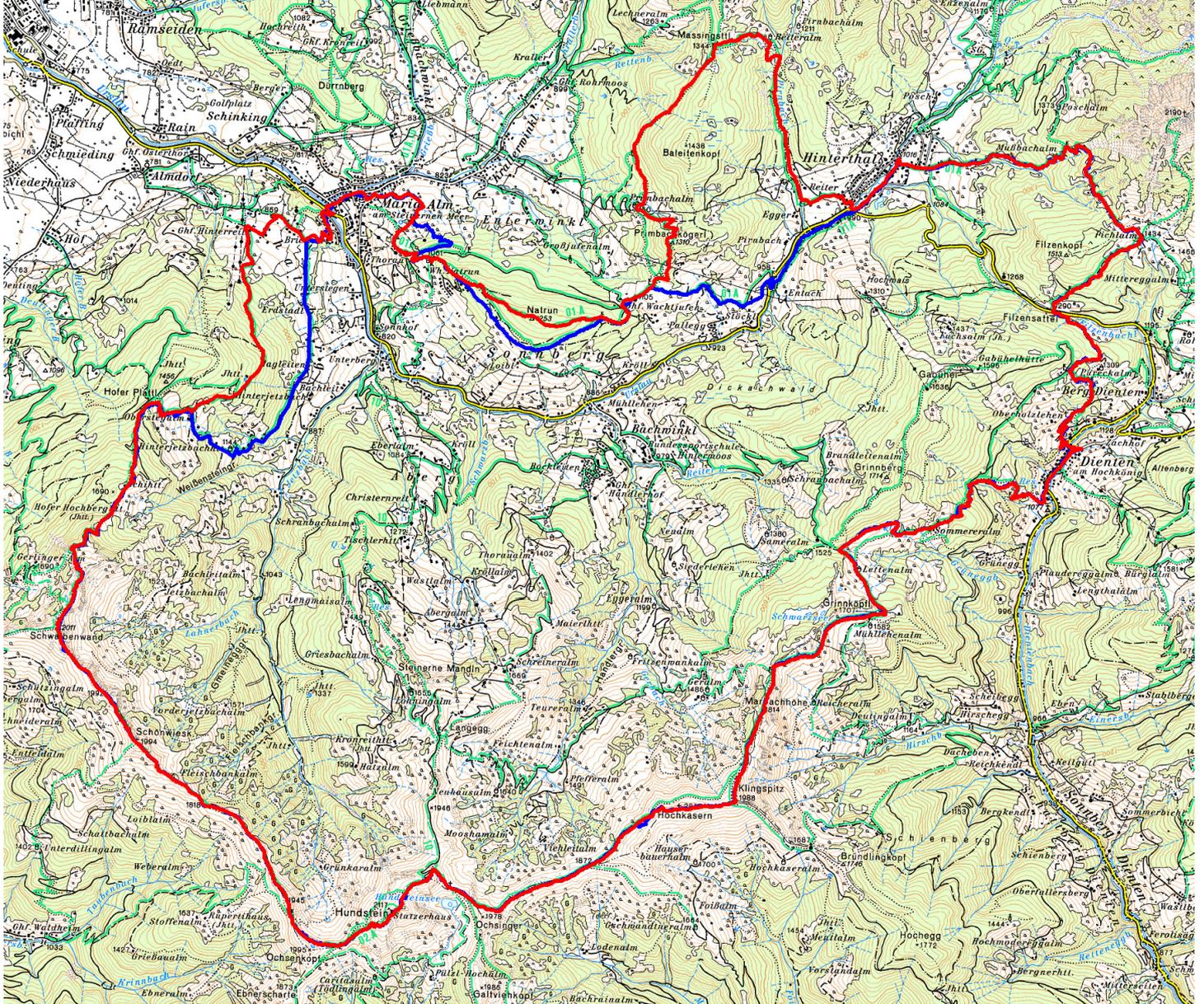
### Impressionen von der Strecke

Ich hab diesmal mein Fotohandy dabei gehabt, aber da ich mit diesem neumodernen Zeug nicht so vertraut bin, habe ich es bald mal aufgegeben. So gibt es hauptsächlich Fotos vom Sportfotografen. Aber mehr Eindrücke vom Hochkönigman Trailrunning Festival gibt's ohnehin beim Bericht von 2018!



## **Informationen und Hinweise**

Karte/Topo: Strecke Hochkönigman 2022 (rot), Strecke 2018 (blau)



### **Weiterführende Links**

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*