

Karwendelmarsch 2017 - die legendäre Durchquerung des Naturpark Karwendels

26. August 2017, Peter und Barbara

Nach dem Gmundner Bergmarathon und der oXXentour die ich Anfang Juli erfolgreich hinter mich gebracht hatte, wollte ich die Form noch etwas nutzen und suchte nach einer neuen Herausforderung. Nach Studium unseres Familienkalenders und Internet-Recherche über verschiedene Trailrunning-Events bot sich der Karwendelmarsch hervorragend an. Diesen Klassiker gab es schon, als noch kein Mensch etwas von Trailrunning gehört hatte und ein Marathon noch als 'extrem' galt. Nachdem wir ein paar Videos auf Youtube angesehen hatten und die tolle Landschaft sahen, entschloss sich auch Barbara, die Massenveranstaltungen im Allgemeinen scheut, dort dabei sein zu wollen. Sie wollte sich an der 35 Kilometer langen Strecke, von Scharnitz bis in die Eng, versuchen. Beim neuen Karwendelmarsch gibt es inzwischen eine Marschierer- und Läuferklasse.

Nach dem Entschluss hieß es aber noch, Startplätze zu ergattern. Die maximale Teilnehmerzahl von 2500 Personen war schon längst erreicht. Zum Glück gibt es auf der offiziellen Karwendelmarsch Webseite eine Startplatzbörse. Dort hat man die Möglichkeit, seinen Startplatz, wenn man nicht starten kann oder will, anderen Sportlern anzubieten, bzw. Startplätze zu suchen. Man muss aber schnell sein, auch diese Plätze sind sehr begehrt. Nach einer knappen Woche hatte ich aber zwei für uns ergattert und nach Bezahlung von je 10 Euro Bearbeitungsgebühr an die Karwendelmarsch Organisation, waren sie auch schon auf uns umgeschrieben. Wie oben erwähnt gibt es beim Karwendelmarsch eine Marsch- und Läuferklasse. Man braucht sich aber keine Gedanken zu machen, wenn man laufen möchte und eine Marschstartnummer hat bzw. umgekehrt. Gehen in der Läuferklasse und laufen beim Marschieren ist nicht verboten. Man kann sich dann einfach bei Pentek-Timing in der Ergebnisliste umschreiben lassen, wenn man möchte - das ist auch gratis! Aber Achtung, die Umtragung über die Karwendelmarsch Organisation würde nochmal 10 Euro kosten :-(

Wir nützten die Gelegenheit auch für ein Wiedersehen mit unserem alten Freund Klaus und seiner Frau, die in Pertisau wohnen und uns dort für zwei Nächte aufgenommen haben. Mit Klaus war ich 2004 zum Höhenbergsteigen in Bolivien. Wir konnten so auch ihre überaus große Gastfreundschaft genießen und alte Zeiten und Abenteuer etwas Revue passieren lassen.

Karwendelmarsch - die Legende lebt ... so das Motto des neuen Karwendelmarsches. Doch wie entstand diese Legende eigentlich; darüber gibt's auf der Webseite eigentlich nichts zu lesen. Für Tiroler mag das klar sein, aber für Zugereiste weniger, deshalb hab ich ein paar Informationen über die Geschichte des Karwendelmarsches im nächsten Abschnitt zusammengefasst.

Karwendelmarsch Geschichte - die Legende entsteht oder Totgeglaubte leben länger

Das erste Mal wurde der Karwendelmarsch als hochalpiner Leistungsmarsch im Jahre 1969 ausgetragen. Schon damals führte die Strecke von Scharnitz bis nach Pertisau. Die Einnahmen aus dem Marsch dienten der finanziellen Unterstützung der Nachwuchsarbeit der Skihauptschule Neustift. Die Strecke von 52 Kilometern und über 2000 Höhenmetern war schon damals eine große Herausforderung für viele Sportbegeisterte. Jährlich machten sich 3000 bis 4000 Personen auf den Weg. Im Jahr 1990 wurde der klassische Karwendelmarsch zum letzten Mal durchgeführt. Danach wurde die Durchführung von der Landesregierung aus naturschutzrechtlichen Gründen untersagt.

Im Jahr 2009 war es dann so weit, der Karwendelmarsch 'neu' wurde, nach schwierigem organisatorischem Ringen, aus der Taufe gehoben. Er präsentierte sich, bis auf die Strecke, in neuem Kleid und aus ökologischer

Sicht als Vorzeigeveranstaltung. Bewusstseinsbildung für Natur und den Naturpark Karwendel steht nun im Vordergrund. Die Teilnehmerzahl wurde auf 2500 Personen begrenzt und ist jedes Jahr auch praktisch ausgebucht.

Diese und weitere Details zur Geschichte des Karwendelmarsches findest Du in dem Beitrag '[<https://www.regionalsport.at/fr%C3%BChst%C3%BCck-bei-dir/fr%C3%BChst%C3%BCck-bei-dir-k/karwendelmarsch-vom-hochalpinen-leistungsmarsch-zur-wiederbelebten-legende/>] Vom hochalpinen Leistungsmarsch zur wiederbelebten Legende]'

Karwendelmarsch 2017 - die Legende lebt

Pertisau, Samstag 26. August 2 Uhr 15 - der Wecker piepst. Es heißt zeitig aufstehen, wir wollen den Bus von Pertisau nach Scharnitz um 3 Uhr 15 erwischen. Um diese Zeit dauert alles etwas länger und wir sind dankbar, dass Klaus auch aufgestanden ist, um uns das Frühstück zu machen und uns dann auch noch mit dem Auto zum Parkplatz des Hotels Christina bringt, ansonsten wäre es mit dem Bus ziemlich knapp geworden. Der Bus ist randvoll und ohne Zwischenstopp geht's nach Scharnitz, wo wir etwa um 4 Uhr 30 ankommen. Jetzt erst mal die Startnummer abholen und dann heißt es warten. In der Zeit bis zum Start stärken wir uns noch mit ein paar Bananen. Noch etwas Gewichtsoptimierung auf der Toilette und hauptsächlich warten und beobachten, wie der Parkplatz P2 in Scharnitz immer voller und voller wird. 2500 Personen ist nicht ganz wenig. Kurz vor 6 Uhr reihen wir uns dann irgendwo in die Menschenmenge. Noch ein Abschiedsküsschen für Barbara, die sich bei den Marschierern anstellt und ich sehe zu, etwas weiter vorne bei den Läufern dabei zu sein. Es wird nicht kontrolliert, ob man sich mit einer Marsch-Startnummer im Startbereich für Läufer einordnet oder nicht.

Punkt 6 Uhr, mit einem Kanonenschuss geht's los, der Karwendelmarsch 2017 beginnt. Ich wollte diesmal erstmals versuchen, so eine Strecke auch etwas auf Tempo zu laufen. In Gmunden zählte vor allem das Finishen, aber motiviert durch meine Erfahrungen dort, wollte ich es diesmal drauf ankommen lassen. So versuchte ich gleich von Beginn an ein etwas zugigeres Tempo anzuschlagen. Leider war das auf den ersten Kilometern echt schwierig, denn es hatten sich viele Marschierer in den Läuferstartblock eingereiht und es war teilweise schwierig - und etwas nervig - an diesen vorbeizukommen. Erst nach etwa 3 Kilometern, nach der ersten besseren Steigung in das Karwendelbachtal, begann sich die Menge etwas zu lichten und man konnte versuchen, seinen Rhythmus zu finden.

Nun geht's bis Kilometer 13 relativ flach bzw. leicht steigend auf einer Schotterstraße in das Karwendeltal. Hier bekommt man schon mal einen kleinen Vorgeschmack, was landschaftlich noch zu erwarten sein würde. Über dem Karwendelbach steigt teilweise leichter Morgennebel auf und der Blick fiel auf die Gipfel der Karwendelgruppe. Ab Kilometer 13 beginnt es dann steiler zu werden, der Weg Richtung Hochalmsattel (Karwendelhaus) steht jetzt an. Hier merke ich erstmals, dass sich an meinen Fersen evtl. Blasen ankündigen könnten. Ich hatte mir vor kurzem Sporteinlagen machen lassen, nachdem ich sie aber umtauschen musste, hatte ich sie erst am Vortag wieder zurückbekommen, und jetzt erstmals bei einem langen Lauf in Verwendung - das war, wie sich bald herausstellen sollte, ein großer Fehler. Das Problem war nämlich, dass die Sporteinlagen dicker sind als die originalen der Laufschuhe und ich so im Schuh im Fersenbereich höher stehe.

Erst etwa einen Kilometer vor dem Hochalmsattel entschließe ich mich dann doch, ein Blasenpflaster zu kleben. Gleich auf beide Fersen. Kurz vor dem Hochalmsattel auch die Labestation, schnell was trinken und ein paar Stücke Bananen. Das Verpflegungsprogramm ist hier voll auf Bio ausgerichtet, statt isotonischen

Getränken gibt's hier Wasser, Holundersaft und Kräutertee, dafür alles Bio - dennoch etwas gewöhnungsbedürftig.

Nun folgt das Bergabstück Richtung kleiner Ahornboden, doch immerhin 6 Kilometer. Hier läuft man auf einem steinigen Wanderweg. Meine Fersen wollen und wollen nicht besser werden, eher im Gegenteil, ich habe das Gefühl, dass es durch das Blasenpflaster noch mehr drückt. Ich bin beeindruckt wie manche hier bergab Gas geben, ich glaub bergab hätte ich noch Potential ... Nach 25 Kilometern ist der kleine Ahornboden erreicht, hier gibt's wieder eine Labestation. Bislang kann ich die Pace für meine Angestrebte Zielzeit von unter sieben Stunden noch halbwegs halten.

Nun beginnt der zweite große Anstieg Richtung Falkenhütte. Etwa 450 Höhenmeter stehen am Programm. Speziell bergauf, wo sich die Fersen noch mehr in den Schuh drücken, schmerzen meine Blasen bei jedem Schritt. Richtung Falkenhütte wechseln sich Schotterstraßen mit Wanderwegen ab. Besonders schön ist der Aufstieg im oberen Teil, wo man schon einen tollen Blick auf die Lalidererspitze hat - vor allem für Kletterer sehr interessant.

Von der Falkenhütte geht's jetzt über das Spielissjoch und den Weg durch die Laliderer Reisen weiter zum Hohljoch. Dieser Abschnitt ist lauftechnisch wieder etwas anspruchsvoller. Immer wieder denke ich, wie es Barbara wohl währenddessen etwas weiter hinten geht. Am Hohljoch angekommen, gibt's zumindest die Aussicht, nur noch einen großen Anstieg bewältigen zu müssen. Die Fersen schmerzen inzwischen sehr und es wird langsam eine Quälerei. Auch bergab geht's zunehmend mühsamer. Wieder überholen mich bergab ein Haufen Leute. Als ich endlich in der Eng ankomme, bin ich einerseits erleichtert, wieder einen Abschnitt hinter mir zu haben, aber auch schon ziemlich erschöpft und langsam etwas ausgelaugt.

Nach der Eng geht's ein kurzes Stück flach dahin, ich kann mich nur noch schwer aufraffen, ein paar Schritte zu laufen. Sobald es bergauf geht, gehe ich. Es schmerzt inzwischen jeder Schritt ziemlich heftig, aber der letzte Anstieg, das muss zu schaffen sein, dann 'nur' noch bergab. Bis auf den Binssattel geht's bis kurz nach der Binsalm-Niederleger auf Schotterstraßen dahin, dann über einen eigentlich schönen Trail. Zuletzt in Kehren auf den Binssattel. In meinem Zustand zieht sich das diesmal ziemlich. Nach etwas über einer Stunde ist aber der Sattel erreicht. Das Lustige ist, dass der erlösende Höhepunkt am Binssattel durch zwei Zaunpfosten gebildet wird, die man durchschreitet. Ist man mal hier, hat man die großen Aufstiege des Karwendelmarsches hinter sich.

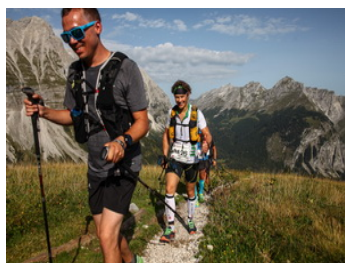
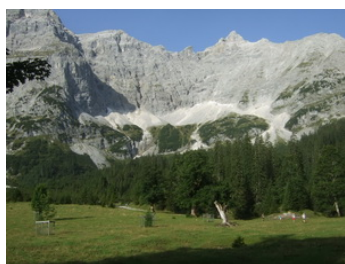
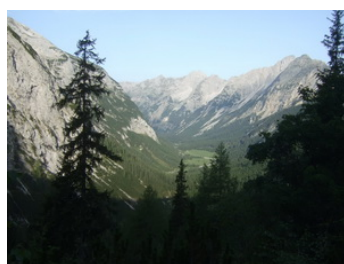
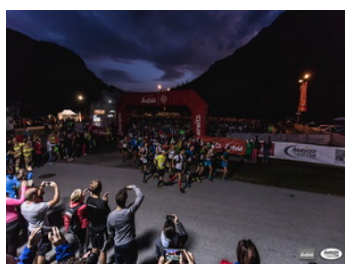
Nach einem kurzen technischen Wiesentrail, die Labestation bei der Gramaialm-Hochleger, essen kann ich nix mehr. Zunächst geht's jetzt über einen teilweise ziemlich steilen und technischen Trail etwa 3,5 km runter. Inzwischen hab ich das Gefühl, dass auf der linken Ferse die Blase geplatzt sein muss - einfach ignorieren soweit möglich - es hilft eh nix. Schritt für Schritt quäle ich mich talwärts. Nur noch ein paar Kilometer bergab, das muss ja zu schaffen sein. Die Kilometer hab ich nicht mehr so genau im Kopf, auch schau ich gar nicht mehr auf der Uhr. Als dann aber nahe der Gramaialm die Tafel 9 Kilometer bis ins Ziel ankündigt, werde ich aber mit der Realität konfrontiert, hätte nicht gedacht, dass dieses Tal doch so lang ist.

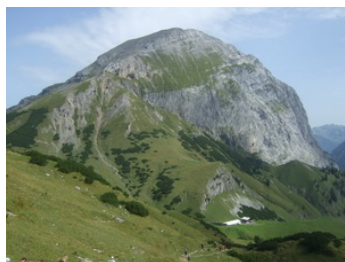
Etwa zu dieser Zeit erreicht mich der Anruf von Barbara, sie ist gut im Ziel angekommen und wartet jetzt auf den Shuttlebus. Das freut mich sehr für sie, war es aus verschiedenen Gründen, die ich hier nicht näher ausführen möchte, doch eine sehr schwierige Angelegenheit.

Ich hangle mich geistig von einer Kilometertafel zu nächsten, zwischendurch muss ich schon auf der Ebene immer wieder mal ein paar Meter gehen - irgendwie ist die Energie draußen. Als ich den Ortsrand und etwas später die Anzeigetafel '1 Km' erreiche, gebe ich nochmal Gas, und kann auf dem letzten Stück noch ein paar

Läufer, die schon die ganze Zeit knapp vor mir waren, überholen. Die letzten paar Hundert Meter sind dann trotz, oder gerade wegen, der Quälerei bis hierher, sehr emotional. Selbst die Läufer, die jetzt ins Ziel kommen (3 Stunden nach dem Sieger), werden noch heftig beklatscht, das ist ein tolles Gefühl. So laufe ich recht erschöpft aber erleichtert nach 7.09 Stunden im Ziel ein.

Nachdem ich mich erst mal ein paar Minuten gesammelt hatte und nach einem alkoholfreien Bier, ging's langsam besser. Klaus kam dann mit Badehose und Handtuch daher und die Abkühlung im Achensee weckte die Lebensgeister wieder etwas. Meine Fersen sahen aber nicht gut aus, Schuhe anziehen war die nächsten Tage problematisch ... aber was tut man nicht alles für ein paar Endorphine.





Karwendelmarsch vs. Gmundner Bergmarathon

Beide Events sind sicher sehr außergewöhnlich, und haben eine lange Geschichte. Rein von den technischen Daten ist der Gmundner Bergmarathon schon noch anspruchsvoller, doppelt so viele Höhenmeter und auch eine längere Strecke.

Landschaftlich sind beide Veranstaltungen wirklich außergewöhnlich schön. Persönlich finde ich die Streckenführung des Karwendelmarsches fast noch schöner als beim Gmundner Bergmarathon. Vor allem, weil man die ganze Zeit abseits von Siedlungen und Ortschaften in alpinem Gelände unterwegs ist.

Den größten Unterschied mach für mich aber der lauftechnische Anspruch. Hier finde ich den Karwendelmarsch wesentlich leichter. Im Prinzip könnte man hier alles laufen und es gibt keine objektiven Gefahren wie Absturz oder Steinschlag. In Gmunden gibt es sehr viele Abschnitte, die wirklich schwierig sind. Der Aufstieg auf den Traunstein über den Klettersteig, der Abstieg zur Maierangeralm, der Daxnersteig sowie der Abstieg vom Feuerkogel bieten immer wieder Passagen, wo man auch abstürzen oder sich verletzen könnte, und sind (bis auf die Elite) nicht zu laufen.

Persönlich empfand ich den Gmundner Bergmarathon auch als wesentlich kommunikativer. Vermutlich da dieser doch unter dem Motto 'Erlebnis- und Abenteuerlauf' stattfindet und nicht als Wettkampf, wurde unterwegs wesentlich mehr getratscht. Im Karwendel hatte ich und auch Barbara das Gefühl, dass man kaum mit anderen ins Gespräch gekommen ist - schade eigentlich - Zeit hätte man genug.

Informationen und Hinweise

Übernachtung, Shuttleservice, Startnummernausgabe und Co. - Best practice

Wenn man von weiter her anreist, wird es nicht erspart bleiben, irgendwo zu übernachten. Wenn man nicht das Glück hat, einen netten Stützpunkt zu haben, würde ich den Ablauf folgendermaßen gestalten.

Ich würde am Freitag nach Scharnitz anreisen und bereits die Startnummer am Nachmittag abholen, und auch in Scharnitz übernachten. Das hat den Vorteil, dass es reicht, am Samstag gemütlich um 5:45 am Startgelände zu sein und nicht schon um 2 Uhr oder 2 Uhr 30 am Achensee aufstehen zu müssen um einen der Shuttlebusse zu erwischen. Es gibt einen leicht erkennbaren Stand für Kleidertransport von Scharnitz nach Pertisau am Startgelände. Hier kann man auch komplettes Umziehwand und Handtuch einpacken. In Pertisau gibt es gratis Duschen bzw. auch der Eintritt ins Strandbad ist gratis und man kann sich im Achensee abkühlen. Direkt beim Zielgelände stehen auch gleich die Shuttlebusse nach Scharnitz bereit, und immer, wenn einer voll ist, geht's auch schon los. 2017 kostete der Shuttlebus Pertisau - Scharnitz oder umgekehrt 15 Euro. Die Vorreservierung für die Nachtbusse scheint mir eher dazu zu dienen, dass gewusst wird, wie viel Personen in etwa zu erwarten sind, in der Früh gilt dann 'first come - first served' und keiner kontrolliert, ob man reserviert hat oder nicht.

Strecke Karwendelmarsch

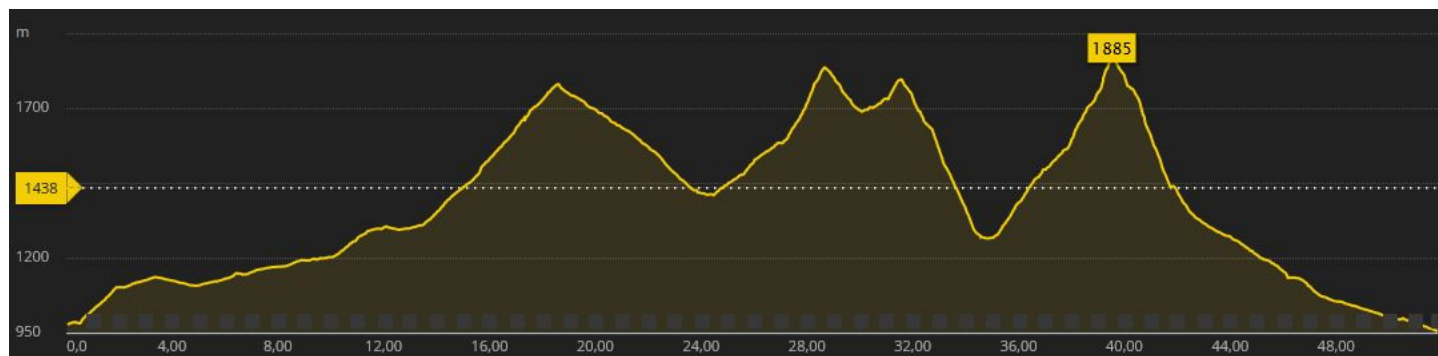
Vom Start geht's etwa 500 Meter flach dahin, dann kommt der Anstieg ins Karwendeltal bis KM 2, jetzt sind die ersten 130 Höhenmeter geschafft :-). Nun geht's entlang des Karwendelbaches auf einer Schotterstraße taleinwärts ins Karwendeltal, meist relativ flach bzw. ganz leicht steigend, manchmal sogar etwas bergab. Etwa bei Kilometer 13,5 beginnt der Anstieg auf den Hochalmsattel, der bei Kilometer 18,5 erreicht ist. Nun folgt der Abstieg zum kleinen Ahornboden, meist auf schottrigen Wanderwegen fällt die Strecke nun ca. 400 Hm auf 6 Kilometern. Vom kleinen Ahornboden geht's auf die Falkenhütte über Schotterstraßen und Wanderwege (ca. 4 Kilometer und 450 Höhenmeter). Nun geht's hinab in die Lalliederer Reisen bis zum Hohljoch, dieser Abschnitt ist recht technisch. Nach knapp 32 Kilometern ist das Hohljoch erreicht. Nun folgt der steile Downhill in die Eng, der technisch wieder etwas anspruchsvoller ist. Zuletzt über einen schönen Wiesenweg erreicht man die Eng, 35 Kilometer (Ziel für die 35 Km Marschierer/Läufer). Nach einem kurzen Flachstück geht's ca. 350 Höhenmeter wieder auf Schotterstraßen dahin, bevor man kurz nach der Binsalm-Niederleger auf den Wanderweg abbiegt. Dieser führt zuletzt steil in Kehren auf den Binssattel, der höchste Punkt der Strecke, 40 Kilometer sind bis hierher geschafft. Nun geht's über Wiesentrails zur Gramaialm-Hochleger und weiter die nächsten 2 Kilometer steil auf technischen Trails bergab. 500 Höhenmeter auf ca. 2 Kilometern gilt es zu vernichten. Dann beginnt der lange Weg durch das Falzthurntal. Meist fällt es, zuerst wieder auf Schotterstraßen, dann auf Asphalt geht's die letzten 9 Kilometer dahin. Beim großen Parkplatz beim Langlaufstüberl ist schließlich Pertisau erreicht und man hat nur noch gut einen Kilometer vor sich bis ins Ziel kurz vor dem Achensee.

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2017_08...

Karte/Topo: Karte Karwendelmarsch (Quelle: Karwendelmarsch.info)



Karte/Topo: Höhenprofil Karwendelmarsch



Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/bergmarathon-gm...>
Bergmarathon Gmunden - Bericht über die Teilnahme am Gmundner Bergmarathon 2017
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/oxxentour-2017>
oXXentour 2017 - Bericht über die Teilnahme an der oXXentour 2017 - dem Ultra Trail der anderen Art
- Web: <http://www.karwendelmarsch.info>
Karwendelmarsch.info - Die offizielle Webseite des Karwendelmarsches