

KAT100 (Kitz Alps Trail 100) Premiere - Wir waren beim Marathon-Trail dabei

10. August 2019, Barbara und Peter mit Gabi Pirstinger

KAT100 - Kitz Alps Trail 100 steht für den längsten Trailrun in Österreich. Erstmals ein 100-Meiler mit knapp 10000 positiven Höhenmetern, der den internationalen Vergleich nicht zu scheuen braucht! Motiviert durch die tollen Aufnahmen im Promo-Video wollten wir uns dieses Event nicht entgehen lassen. Die Ultra Distanz wäre für uns natürlich etwas zu hoch gegriffen. Wir entschieden uns, beim Marathon Trail mit rund 60 Kilometern und 3100 Hm+ dabei zu sein!

Die Vorbereitung auf dieses Event verliefen für uns beide alles andere als optimal. Nach der Cho Oyu Expedition standen zu Hause doch viele Tätigkeiten an, die während der Vorbereitung dazu einfach liegen geblieben waren. Zusammen mit Beruf und anderen Verpflichtungen war die Trainingszeit für uns dann doch relativ beschränkt. Auch die große Hitze, die uns die diversen Hitzewellen im Sommer 2019 heimsuchte, machte uns das Training teilweise zur Qual.

Barbara hatte ja letztes Jahr den Hochkönigman Marathon Trail mit 47 km und 2700 Hm+ erfolgreich gefinished. Die 50 Kilometer Marke war für sie, vor allem mental, aber eine Barriere. Als durch diverse Streckenänderung dann letztendlich 60 Kilometer auch für den KAT100 Marathon Trail zu Buche standen, war sie am Zweifeln, ob dieses Ziel für sie realisierbar sein würde, bzw. ob sie überhaupt an den Start gehen sollte. Für mich war die mangelnde Vorbereitung zwar gefühlt auch nicht lustig, aber zumindest hatte ich Ende Juni den Veitscher Alpinmarathon, für meine Verhältnisse erfolgreich, gefinished. Wir waren gespannt, wie es uns beim KAT100 Marathon Trail gehen würde, schließlich ist beim KAT100 alles etwas länger, auch der Marathon-Trail. Mit uns unterwegs eine sehr gute Freundin von Barbara, Gabi, die vor Jahren schon bei vielen Trailrunning Events teilgenommen hatte (unter anderem auch schon beim UTMB am Start), und motiviert durch Barbara, jetzt wiederum bei einer Veranstaltung mit dabei sein wollte.

KAT100 - Marathon-Trail ca. 60 Kilometer und 3100 Hm+

Wir hatten uns für das Wochenende in der Pension Haus in der Sonne ein Zimmer genommen, Preis-Leistungsverhältnis sind hier sehr gut, und das Beste - man ist zu Fuß in 10 Minuten in der KAT100 Event-Arena. Lediglich um früh genug ein Frühstück zu bekommen muss man etwas verhandeln. Wir reisten am Freitag an und hatten bald unsere Startnummer abgeholt. Alles bestens organisiert und nicht wirklich überlaufen. Für den Marathon-Trail hatten sich gerade mal etwas über 100 Teilnehmer angemeldet.

Um sieben Uhr morgens war Race-Briefing angesagt. Veranstalter von KAT100 (und auch Hochkönigman) Thomas Bosnjak informierte uns über alles was es über den Trail zu wissen geben sollte. Auch, dass wir unsere Kräfte etwas einteilen sollten, denn das Hauptkriterium, das auch bei den 100 Meilen so manchem Teilnehmer zum Verhängnis wurde, das Kitzbüheler Horn, mit einem Anstieg von 1400 Höhenmetern am Stück, liegt erst in der zweiten Hälfte der Strecke.

Der Einlass zum Startbereich war ab 07:30 und die stichprobenartige Kontrolle der Pflichtausrüstung schnell erledigt. Die Gruppe, die sich vor der Startlinie versammelt hatte, war tatsächlich relativ überschaubar. Die Minuten vergingen und schon bald begann der Countdown für die Starter des KAT100-Marathon-Trails.

Um Punkt 8 Uhr fiel der Startschuss. Ein paar Hundert Meter geht's durch den Ort, bis der Anstieg auf die Buchensteinwand beginnt. Die ersten Kilometer gehen auf Asphalt dahin, bis man endlich auf einen Trail einbiegt. Es ist schon jetzt sehr heiß. Durch die Hitze fällt es mir sehr schwer, den Puls in einem halbwegs

vernünftigen Bereich zu halten. Ich will mir eigentlich noch möglichst viele Reserven für das Kitzbüheler Horn sparen, aber als es direkt die Skipiste zur Buchensteinwand rauf geht, verfliegen die Hoffnungen irgendwie. Barbara, Gabi und ich wollen eigentlich unabhängig unterwegs sein, das ist im Allgemeinen stressfreier, da man sein eigenes Wohlfühltempo laufen kann. Barbara und Gabi sind zuerst gemeinsam unterwegs, und ein paar Hundert Meter hinter mir. Als ich mich gemeinsam mit einigen andern Läufern auf der Buchensteinwand kurz verlaufe, kommt auch gerade Barbara um die Ecke geschossen. Sie hat anscheinend mit der Hitze weniger Probleme.

Der Downhill führt zuerst über einen Trail auf der Skipiste, weiter unten dann auf einer Forststraße. Im Talboden geht's dann einige Kilometer flach auf Asphalt und später auf dem Radweg neben dem Fluss entlang. Anfangs ist es nach dem Up- und Downhill in der Ebene etwas zäh, aber irgendwie laufe ich mich wieder ein. Barbara ist hier ein Stück hinter mir, da sie unterwegs eine kleine Pipipause eingelegt hat. Endlich ist die erste Labe in St. Ulrich am Pillersee erreicht. Jetzt kommt der Anstieg auf die Gerstbergalm durch das Kalktal über die sog. steinerne Stiege. Direkt neben dem steinigen Bachbett geht es hier über teilweise recht hohe Stufen gut 700 Höhenmeter bergauf. Die Sonne brennt hier erbarmungslos in dieses Tal. Für mich ist es brutal mühsam, es dauert nicht lange, bis mich Barbara ein- und überholt. Ich freu mich für sie. Selbst geht's mir immer schlechter, trotz sehr langsamem Tempo. Ich kämpfe mich weiter, aber langsam beginne ich zu zweifeln, ob das heute wohl was werden wird mit einem Finish. Nach einer Zeit verlässt der Weg das Bachbett und geht links haltend steil durch einen Wald. Zumindest kommt der Bergrücken, über den wir anscheinend drüber müssen, langsam näher und der Weg wird etwas flacher.

Im Bereich der Gerstbergalm geht es dann endlich ein Stück bergab und vor allem weht ein kühlerer Wind. Das lässt meine Kräfte irgendwie etwas zurückkehren. Beim Alpengasthof Adlerspoint gibt es Wasserkanister, endlich. Ein Stück weiter, bei der Brugwirtsalm sehe ich ein ordentliches Stück voraus Barbara mit einer anderen Läuferin, das gibt wieder etwas Antrieb. Obwohl Barbara beim Downhill ziemlich stark ist, und hier einige Männer überholt, schließe ich im Bereich Scheffau zu ihr auf. Wie üblich habe ich bergab zu tun, an ihr dran zu bleiben. Bis Oberhofen geht's hier auf schönen Wald- und Wiesen-Tracks (klingt komisch, ist aber so ;-)) dahin. Der flache Weg im Talgrund bis, und durch St. Johann zieht sich ziemlich - wieder viel Asphalt. Der Weg führt mitten durch die Fußgängerzone von St. Johann, wo die Läufer bei den Touris oft Verblüffung hervorrufen - wieso läuft hier jemand durch die Fußgängerzone?!

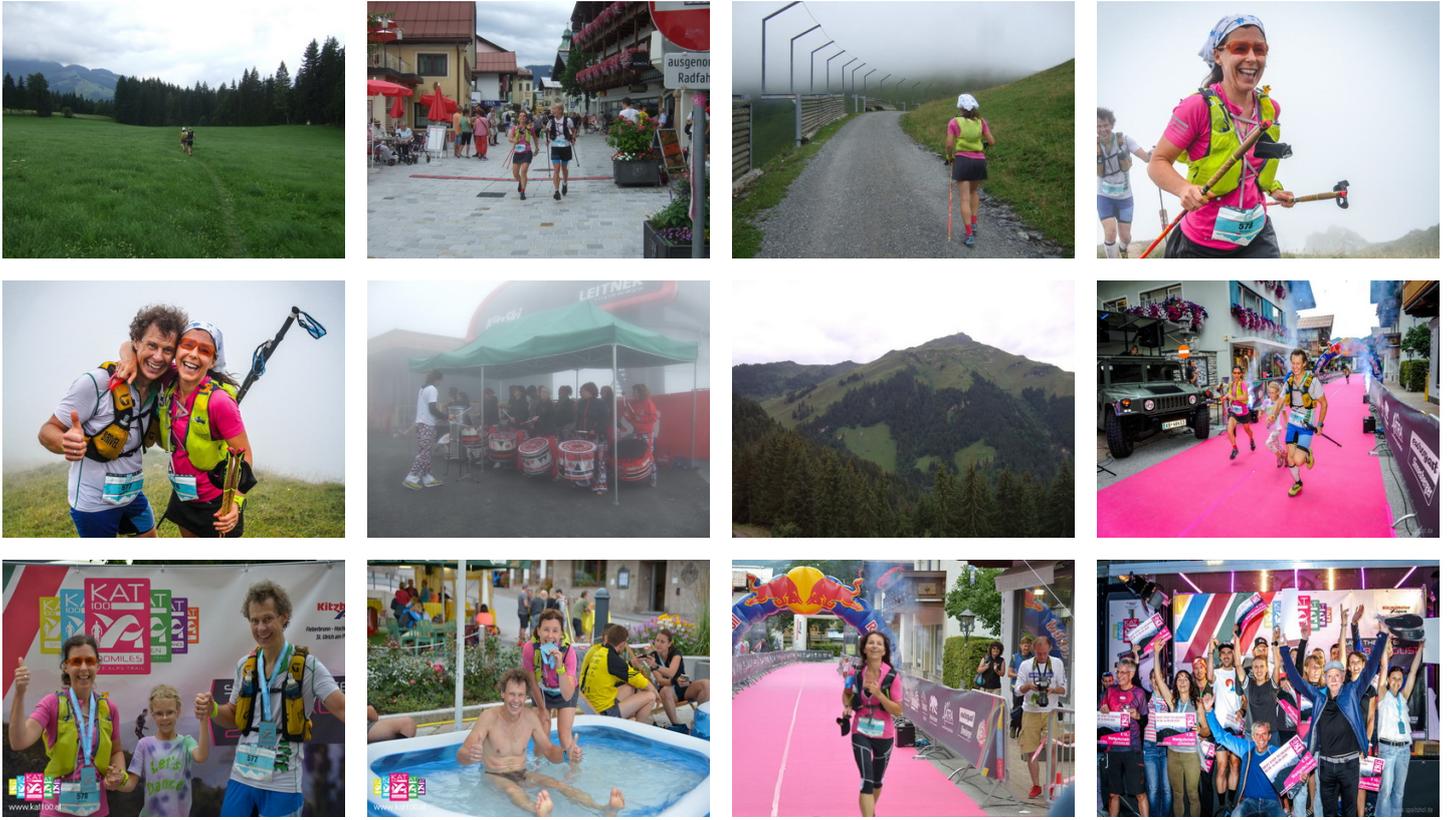
Im Tal ist es wieder wesentlich wärmer, zum Glück hat sich der Himmel etwas eingetrübt, aber schwül ist es immer noch. Wir haben Respekt vor dem Aufstieg aufs Kitzbüheler Horn - hat dieser doch auch für so manchen 100 Meilen Läufer das AUS bedeutet. Außerdem gibt es auf den nächsten 1400 Hm keine Labe, kein Wasser. Der Weg beginnt gleich steil und direkt. Bis auf ein paar Stücke Trail ist man hier bis auf ca. 1600 Meter auf einer Schotterstraße unterwegs, erst dann beginnt wieder ein schöner Trail. Weiter unten, wo es noch sehr warm ist, ist es für mich wieder sehr zäh, erst als es abermals kühler wird, fühle ich mich besser. Wir sind jetzt gemeinsam unterwegs. Die letzten 200 Höhenmeter auf das Kitzbüheler Horn ist es sehr neblig, aber auch angenehm kühl. Irgendwann hören wir die Trommler von Bata Austria, die bei der Labe am Horn die Läufer motivieren, es kann nicht mehr weit sein. Gegen 15 Uhr erreichen wir die Labe am höchsten Punkt des Trails, für die gefühlte Anstrengung bisher gar nicht so schlecht. Kurz was essen, Flasks auffüllen und der lange Abstieg bis Tal beginnt. Beim Traben auf der Straße übersehen wir irgendwie eine Markierung, und müssen etwas später GPS Track und Karte bemühen, um wieder auf den richtigen Weg zurück zu finden. Es geht nun ca. 12 Kilometer mit zwei kleinen Gegenanstiegen bergab; meist auf Schotterstraßen. Für Barbara ist jetzt ab KM 47 jeder Schritt Neuland und da noch ein ordentliches Stück ansteht, gibt sie nicht jetzt schon das Letzte.

Beim Gehöft Wolkenmoos erreichen wir die letzte Labe. Als wir uns mit den Leuten dort unterhalten, erfahren wir, dass wir eigentlich voll im Mittelfeld unterwegs sind, Barbara ist sogar 9te bei den Damen und ich 40er bei den Männern. Wir haben es überhaupt nicht einschätzen können, wo wir uns im Feld befinden - diese Info motiviert jetzt natürlich. Es folgen noch 3 Kilometer auf Asphalt bergab und dann ein guter Kilometer am Radweg neben der Straße. Wie üblich ist das Laufen im Flachen schon wirklich zäh. Ein Tempo, das normalerweise eher gemütlich ist, wird jetzt schon zur Herausforderung, aber so ist das bei Ultraläufen. Derweil sehen wir weit und breit noch niemanden hinter uns und es schaut gut aus, dass wir noch unter 10 Stunden finishen können.

Auf dem Weg ins Ziel liegt jetzt noch ein Anstieg vor uns. Mit über 3000 Höhenmetern in den Beinen ist es jetzt schon mühsam. Im Bereich Grambach sehen wir dann, dass uns doch eine Gruppe näherkommt. Barbara ist motiviert ihren Platz zu halten, aber in der Hektik biegen wir dann an einer schlecht markierten Stelle schon zu früh ins Tal ab. Als wir es bemerken, sind wir schon über 500 Meter von der Strecke entfernt. Irgendwie spinnt auch gerade die Uhr und wir benötigen etwas Zeit, um einen Plan für den Weiterweg zu finden. Wir entscheiden uns der Straße zu folgen, und weiter vorne auf den Trail zurück zu kehren. Das beschert uns aber nochmal knapp 150 Höhenmeter Gegenanstieg und die Gruppe hinter uns ist natürlich inzwischen vorbei. Das drückt auf die Motivation. Praktisch schon in Fieberbrunn hat B'jack nochmal eine etwas künstliche Schleife mit einem kleinen Gegenanstieg eingebaut. Letztendlich biegen wir aber doch auf die schon vom Vortag bekannt Zielgerade ein. Unsere Tochter Sophie und meine Eltern warten schon. Sophie lässt ihr Einrad bei Oma und wir laufen zu dritt als Familie der Ziellinie entgegen, ein sehr emotionaler Moment. Auf den letzten Metern möchte uns noch ein junger Mann überholen, das lässt sich Barbara aber nicht gefallen und wir legen noch einen kleinen Zielsprint ein. Nach Rund 10 Stunden und 15 Minuten laufen wir gemeinsam über die Ziellinie.

Es ist sehr schön, diesen Moment mit Sophie und meinen Eltern teilen zu können. Nur etwa 15 Minuten nach uns erreicht auch Gabi das Ziel, auch sie hat sich an der gleichen Stelle wie wir verlaufen. Womit wir nach dem erwähnten Stress in der Vorbereitung, sowie aufgrund der anderen starken Teilnehmerinnen nie gerechnet hätten, ist, dass Barbara in Ihrer Altersklasse den dritten Rang erzielen konnte. Gabi ist in der Klasse U60 sogar erste geworden, ein echter Wahnsinn die Mädels.





Hochkönigman Marathon Trail vs. KAT100 Marathon-Trail

Da Barbara bei beiden Events den Marathon-Trail gefinished hat, kann sie die Läufe recht gut vergleichen. Beim Hochkönigman ist man viel mehr auf Trails unterwegs, sowohl Up- als auch Downhill. Beim KAT100 führen weite Teile der Strecke doch auf Forststraßen bzw. in den Talpassagen auf Asphalt, was das Ganze lauftechnisch einfacher macht und für höheres Tempo sorgt. Konditionell merkt man die zusätzlichen 13 Kilometer und etwa 500 Höhenmeter beim KAT100 schon deutlich, für einen Marathon-Trail eine ordentliche Strecke. Landschaftlich sind beide Events sehr schön. Der Blick beim KAT100 auf den Wilden Kaiser lässt auch das Kletterer-Herz höherschlagen.

Beim Hochkönigman war der Abstand der Labe-Stationen und auch der Wasserkanister irgendwie besser verteilt. Beim KAT100 fehlt vor allem beim Aufstieg auf das Kitzbüheler Horn Wasser-Nachschub. Vor allem da das Event im August stattfindet und die Temperaturen hier im Allgemeinen höher sind!

Was auch verbesserungswürdig wäre, dass es bei den Labe-Stationen auch wirklich das gibt, was in der Ausschreibung angekündigt wird. In St. Johann sollte es Suppe mit Backerbsen geben, Barbara hatte sich schon voll darauf eingestellt, aber leider nein. Bestimmt spielen sich solche Sachen noch ein, schließlich war es eine Premiere. Die Markierung der Strecke ist lt. Barbara beim Hochkönigman besser. Beim KAT100 waren Teile sehr gut markiert, andere aber wieder sehr schlecht. Die mitgelieferte Karte ist praktisch sinnlos. Alle Strecken, inklusive der 100 Meilen, auf einem A4 Blatt abzubilden, dient maximal der Übersicht.

Die Crew und Betreuer bei den Labe-Stationen sind bei beiden Events ausgesprochen nett und freundlich! Die Band bei der Afterrun Party beim KAT100 war ein Hammer :-)

Informationen und Hinweise

Weiterführende Links

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/hochkoenigman-t...>
Hochkönigman 2018 - Bericht über unsere Teilnahme am Hochkönigman 2018
- 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/karwendelmarsch...>
Karwendelmarsch 2017 - Bericht über die Teilnahme an Karwendelmarsch 2017
- Web: <https://www.grenzstaffellauf.com/>
Grenzstaffellauf.com - Die offizielle Webseite des Höhenprofil Veitscher Alpinmarathon/Grenzstaffellauf