

## Alpines Trailrunning - Kreuzeck Höhenweg an einem Tag

25. August 2021, Peter

Bis vor einigen Jahren war die Kreuzeckgruppe überhaupt nicht auf meinem Radar. Dann hat mir ein Freund mal einen Zeitungsbericht vom damals erstmals ausgetragenen Kreuzecktrail-Extrem Trailrunning Event gezeigt, welches von Sachsenburg bis zum Anna-Schutzhaus führte. Im letzten Jahr hatte ich mich zu diesem Event angemeldet. Es wurde aber wegen Schlechtwetters abgesagt. Mein Ersatzprogramm damals, der Wiener Höhenweg an einem Tag. Motiviert durch dieses eindrückliche und erfolgreiche Trailrunning-Abenteuer wuchs in mir der Wunsch, die Kreuzeckgruppe im gleichen Stil zu durchqueren. Ich wollte in Möllbrücke, dem östlichsten Punkt der Gruppe, starten und dem Kreuzeck-Höhenweg und dem Kärntner Grenzweg (KGW) bis auf den Iselsberg, dem westlichsten Punkt der Gruppe, folgen. Mit der Tatsache, dass man bei diesem Höhenweg praktisch immer am Hauptkamm des Gebirgszugs unterwegs ist, ergibt sich förmlich eine Idealline für eine Trailrunning Durchquerung.

Knapp vier Wochen nach unserer Teilnahme am Großglockner Ultra Trail wollte ich die letzten Urlaubstage, und vor allem einen Schönwettertag nutzen, um mein Vorhaben zu realisieren. Der Gasthof Scherzer in Möllbrücke bildete unsere Trailbase, dort bekam ich kurzfristig noch das letzte Zweibettzimmer. Das Essen ist ausgezeichnet und das Personal sehr zuvorkommend. Auch mein Wunsch, ein Frühstück um 1.30 Uhr zu bekommen wurde prompt erfüllt - es war ein wirklich ausgezeichnetes. Der Gasthof liegt nur etwa 500 Meter von der Pfarrkirche Möllbrücke, dem Start meiner Durchquerung, entfernt.

### **Kreuzeck Höhenweg an einem Tag, 60 Kilometer, 4400 Hm+ und 3700 Hm-**

Die Aufregung vor der Tour war in der Nacht doch recht groß. Ich machte eigentlich kein Auge zu. Deswegen schälte ich mich auch bereits um 1 Uhr aus dem Bett und fand mich um 1.45 am Haupteingang der Pfarrkirche Möllbrücke ein. GPS Track aktivieren, Start-Selfie und es konnte losgehen. Direkt hinter der Kirche beginnt der steile Trail des Sachsenweges, wie der erste Teil des Kreuzeck Höhenweges genannt wird. Dort ging es gleich ordentlich steil los. Durch umgestürzte Bäume war der originale Weg auf den ersten Metern verlegt. Es wurde aber inzwischen eine kleine Umgehung markiert. Es war bereits ersichtlich, dass das Wetter nicht so schön werden würde, wie der Wetterbericht versprochen hatte. Nur hin und wieder lugte der Mond zwischen den Wolken durch. Zuerst führt der Weg über Wald- und Wiesenwege, später fast durchgehend auf schmalen Singletrails. Großteils ist der Trail gut zu finden. Bei ein paar Passagen, vor allem vor und nach der Harrachalm, musste ich etwas suchen. Als ich die Bremersdorfer Alm erreichte, fiel der Nebel ein und im Schein der Stirnlampe konnte ich erstmal keine Markierung ausfindig machen und lief ein kurzes Stück in die falsche Richtung. Der GPS Track (auch wenn der Weg nicht immer genau den in der Wanderkarte eingezeichneten Wanderwegen entspricht) lieferte hier gute Dienste. Bald war ich wieder auf Kurs. Die Wiesen und Wege waren durch den Nebel und den zwischenzeitlich einsetzenden Regen nass - so auch bald meine Laufschuhe. Keine schönen Aussichten, 55+ Km mit nassen Laufschuhen zu laufen. Der Weg zur Salzkofelhütte führt die meiste Zeit im Wald dahin und ist speziell in der ersten Hälfte recht steil, danach wirds flacher und es war mir möglich, etwas Tempo zu machen. Nach etwa 2 Stunden 50 Minuten erreichte ich die Salzkofelhütte.

Am Beginn der zweiten Etappe kann man wieder etwas mehr Tempo machen. Es geht verhältnismäßig flach auf schönen Steinplatten dahin, bevor der Anstieg am Heinrich-Hechtweg zum Kl. Hochkreuz beginnt. In den Sattel zwischen Geierspitz und Kl. Hochkreuz ist es steil und technisch, ebenso die folgende Querung an der Nordseite des Kl. Hochkreuz. Wenn hier noch Schnee liegt, kann es schnell gefährlich werden. Nach der Querung erreicht man wieder einen Sattel und es geht hinunter in das weite, südseitige Kar der Grattalalm.

Hier begann es zu dämmern. Der Trail ist hier recht flowig. Der nächste Anstieg führt auf die Annaruhe (2508m). Es folgt einer der ersten Abschnitte direkt am Bergrücken, bis man in das nächste Kar runter läuft. Gefühlt sollte die Hütte nun schon langsam in Sicht kommen. Und tatsächlich sah ich am westlichen Ende des Kares etwas 'hüttenartiges'. Die Hoffnung auf ein Frühstück stieg. Als ich jedoch näherkam, war es nur die kleine unbewirtschaftete Hütte der Bratleitalm. Also weiter. Erleichtert erblickte ich jedoch nach Umrundung des nächsten Bergrückens die Feldnerhütte auf einem kleinen Hügel der Seetalalm. Ich erreichte die Hütte gut 6 Stunden nach dem Start. Die abschreckende Zeitangabe von 12 Stunden von Möllbrücke aus, also halbiert. Das gab Auftrieb. Auf der Hütte waren alle Wanderer gerade beim Frühstück und der Wirt gerade beim Kassieren. Hier galt es gefühlvoll mit dem Wirt zu reden - nicht hetzen. In der Früh hatte er wohl noch keinen Sinn dafür, einem Trailrunner 'schnell' eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken zu servieren. Einige Wanderer waren aber fasziniert von meiner Aktion und vor allem von meinem kompakten Trailrunning Rucksack. Obwohl alles drin war was man so braucht: Essen, Getränk, lange Hose, langes Leiberl, Haube, Handschuhe, Regenhose, Wind-/Regenjacke, Verbandszeug, Biwaksack und Handy ... in diesem Fall keine 'Plicht-', sondern eine Vernunftausrüstung!

Die dritte Etappe führt von der Feldnerhütte zur Hugo-Gerbers Hütte, streckenmäßig kürzer, dafür technisch anspruchsvoll. Hinter der Hütte ging es vorbei am wunderschönen Glanzsee ins Glenktörl und weiter Richtung Kl. Hochkreuz; dieses wird aber etwas unterhalb des Gipfels auf der Südseite umgangen. Ein technisch anspruchsvoller Downhill führt hinein in das Vierzehn Seen Kar. Dieses hat seinen Namen von den vielen kleinen Seen, die es dort gibt. Ein landschaftlich sehr schöner Abschnitt. Laut meiner Planung sollte ich bald die Hälfte der Strecke erreicht haben. Laut meinem GPS Track den ich über alpenvereinaktiv.com geplant hatte, sollte die Tour nämlich 'nur' 55 Km lang sein - ging sich letztendlich nicht ganz aus ...

Ich erreichte das Kirschentörl und staunte nicht schlecht, hier einen Briefkasten zu erblicken. Hier dazu die Background-Story :-). Hätte ich das vorher gewusst, hätte ich evtl. einen Liebesbrief für Barbara vorbereitet! Unterwegs hatte ich aber keine Muße für genauere Analyse des Postkastels, denn der Anstieg aufs Hochkreuz stand an. Der führt zuerst über eine steile Schotterrinne. Zum Glück auf einem gut ausgetretenen Weg. Zuletzt folgt man dem Grat und erreicht den höchsten Punkt des Kreuzeck-Höhenwegs - das Hochkreuz (2709 m). Gerade anwesende Wanderer bat ich, ein Foto von mir zu machen. Es folgt der technisch anspruchsvollste Teil der Tour. Man ist über weite Strecken direkt am Grat bzw. auf einem schmalen Trail direkt an steilen Abbrüchen unterwegs. Hier war ich bewusst vorsichtig unterwegs. Ein Stolpern könnte hier fatale Folgen haben. Ich traf auf zwei sehr nette ältere Damen, mit denen ich mich kurz unterhielt. Eine erkannte von sich aus meine Absicht, heute noch bis auf den Iselsberg zu laufen, und fand die Idee super. Die Reaktionen der Wanderer in so einer einsamen und exponierten Gegend jemanden mit kurzer Hose, Laufschuhen und Trailrunning-Rucksack zu treffen sind ja vollkommen verschieden. Manche halten einen für leichtsinnig, bei manchen hat man das Gefühl, sie seien irgendwie neidisch und einige sind immer wieder begeistert.

Weiter ging's vorwiegend dem Bergkamm entlang. Als ich die Kreuzlscharte erreichte, waren es bis zur Hugo-Gerbers Hütte nur noch knapp 20 Minuten. Diese erreicht ich etwa um 11 Uhr - es war nix los. So wurde mein Wunsch nach einer Suppe prompt erfüllt, sogar lauwarmes Wasser für meine Flasks war kein Problem. Der Wirt war von meiner Aktion begeistert und teilte seinen Mitarbeiterinnen gleich mit 'der läuft das in einem Tag wo andere fünf Tage wandern' ... nett und motivieren. Die Suppe und der Almdudler gaben mir wieder Kraft. Schließlich hatte ich schon mal 35 Kilometer und über 3000 Höhenmeter in den Beinen.

Es stand die vierte und längste Etappe am Programm. Von der Hugo-Gerbers bis zum Anna-Schutzhaus. Das Höhenprofil der Tour ist wirklich grausam, es geht gefühlt unendlich immer bergauf und bergab - mit der Zeit kann das zermürend sein. Auch die nächsten Kilometer sind technisch wieder fordernd und wieder geht es

teilweise an steilen Wiesen und Felswänden dahin. Je nachdem auf welcher Seite des Grates ich unterwegs war, war es durch den kalten Nordwind doch ziemlich frisch. Vom wolkenlosen Wetter in der Region, das es an diesem Tag eigentlich haben sollte, war nicht viel zu sehen. Ich hoffte, dass es im Bereich des Sandfeldkopfes endlich mehr bergab gehen würde. War ich doch langsam etwas ausgelaugt. Dort traf ich dann auf Wanderer, die mir mitteilten, dass es 'ab dem Gipfelkreuz da drüben', sie meinten den Zietenkopf (noch vier Kilometer entfernt) bergab gehen würde. Puh - naja - half eh nix. Also weiter. Nochmal über 300 Höhenmeter Anstieg vom Wildseetörl. Meine Energiereserven gingen langsam zu Ende. Ich konnte mich auch nicht motivieren, noch ein Gel hinunterzuwürgen. Ich hoffte auf ein Cola beim Anna-Schutzhaus.

Die Vorfreude, dass es ab dem Zietenkopf wirklich nur noch bergab gehen sollte war etwas verfrüht. Einige Gegenanstiege waren am Weg über Happlköpfl, Loneskopf bis zum Erdplan doch noch zu bewältigen. Der Weg ab dem Zietenkopf war auch bergab so technisch, dass ich nicht wirklich Gas geben konnte, auch meiner inzwischen müden Beinmuskeln wegen. Mit dem Weg über den Erdplan war ich wirklich bis zum praktisch allerletzten am Hauptkamm der Kreuzeckgruppe unterwegs.

Kurz danach erreicht ich das Anna-Schutzhaus. Als ich die Gaststube betrat, war kein Mensch zu sehen; auch mein 'Grüßgott' blieb unbeantwortet. Gäste vor der Hütte teilten mir dann mit, dass die Wirtsleute ein Schläfchen machen würden. Also gut, hilft nix, weiter muss es gehen. Noch 10 Kilometer, ich hoffte, dass ich die inzwischen Barbara kommunizierte Ankunftszeit von 16.45 am Iselsberg einhalten könnte, damit sie dort nicht zu lange warten müsste.

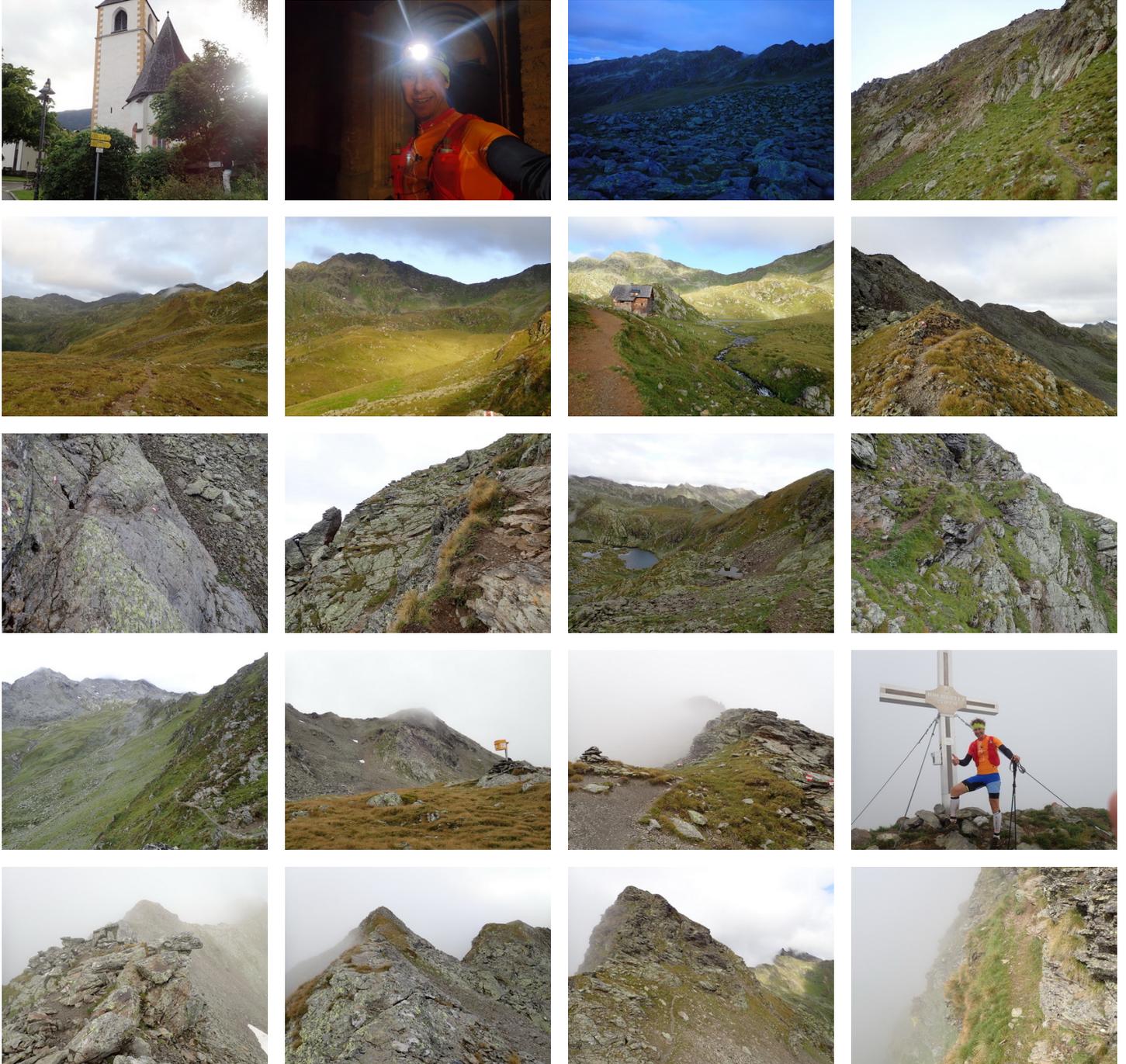
Die fünfte und letzte Etappe meiner Durchquerung begann. Der Downhill zum Zwischenbergsattel stand an. Doch gut 500 Höhenmeter auf einem eigentlich flowigen Trail. Durch meine Erschöpfung aber nicht mehr wirklich genussreich und schon gar nicht schnell. Ich war froh, endlich die Schotterstraße am Sattel zu erreichen. Von hier runter Richtung Zwischbergen. Etwa auf einer Höhe von 1300 Metern, der Wegweiser 'Iselsberg'; ich wusste, die letzten 150 Höhenmeter Anstieg warteten auf mich. Das muss zu schaffen sein. Nochmal auf einem schönen Waldweg, bis ich die Forststraße, die auf den Iselsberg führte erreichte. So, nochmal knapp vier Kilometer, jetzt Zähne zusammenbeißen und 'laufen'. Praktisch gleichzeitig mit Barbara erreichte ich nach 15 Stunden und 5 Minuten den Iselsberg - noch 200 Meter auf der Hauptstraße bis zum Grenzstein zwischen Tirol und Kärnten und meine komplette Durchquerung der Kreuzeckgruppe am Kreuzeck Höhenweg an einem Tag war geschafft. Auch ohne Applaus oder Finisher Medaille war die Freude groß und die Emotionen eindrücklich.

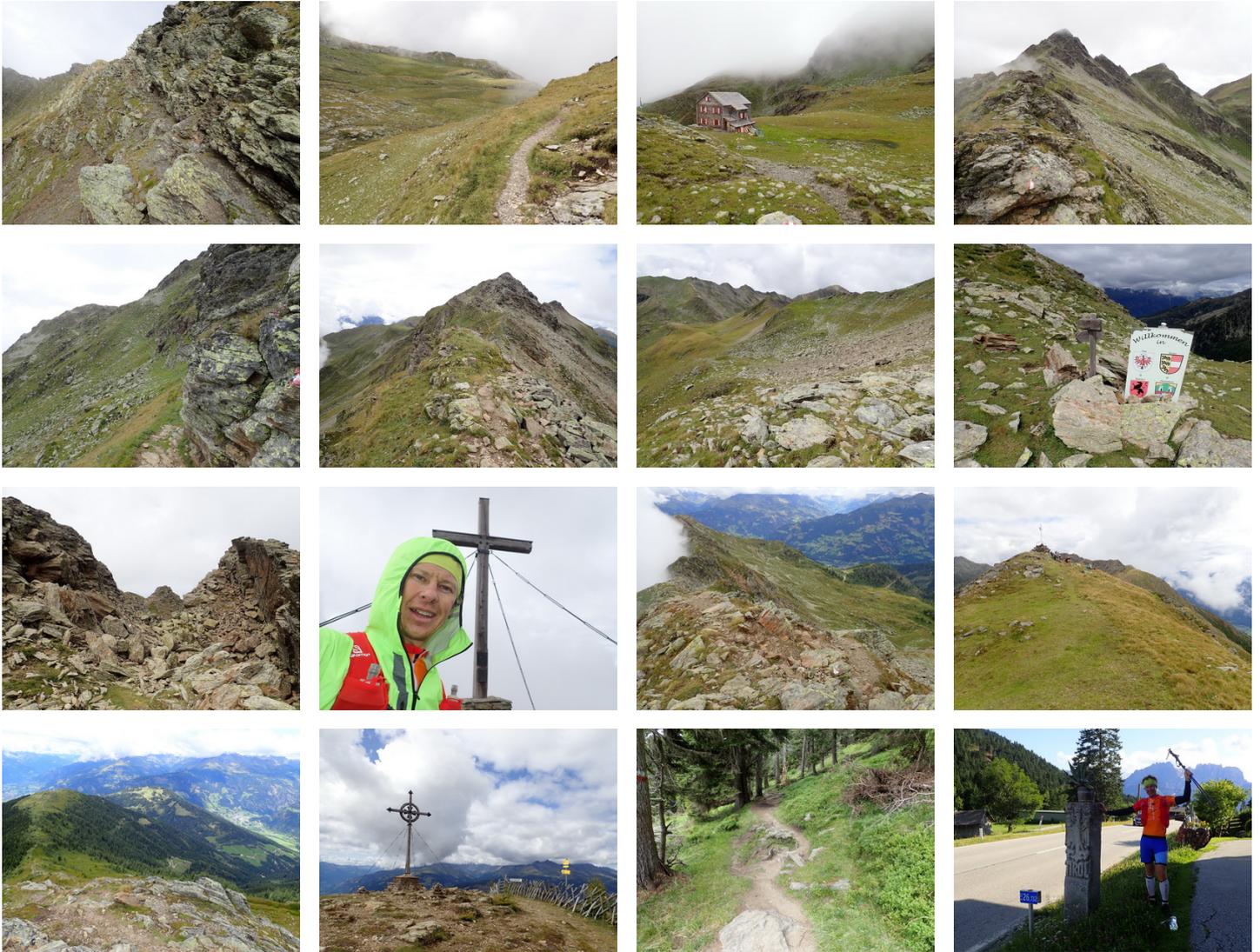
Dieses Abenteuer hatte genau am gleichen Punkt geendet, wo letztes Jahr ein anderes (Wiener Höhenweg an einem Tag) begonnen hatte.

Die Etappen:

Pfarrkirche Möllbrücke - Salzkofelhütte: 12 Kilometer, 1450 Hm+, 25 Hm-  
Salzkofelhütte - Feldnerhütte: 13 Kilometer, 900 Hm+, 680 Hm-  
Feldnerhütte - Hugo-Gerbers Hütte: 10 Kilometer, 940 Hm+, 790 Hm-  
Hugo-Gerbers Hütte - Anna-Schutzhaus: 15 Kilometer, 960 Hm+, 1250 Hm-

Anna-Schutzhaus - Iselsberg: 10 Kilometer, 150 Hm+, 955 Hm-





## Fazit

Mit dem Trailrun komplette Durchquerung der Kreuzeckgruppe am Kreuzeck-Höhenweg an einem Tag konnte ich mein zweites großes Trailrunning Ziel für dieses Jahr erfolgreich realisieren. Wieder war es ein tolles Erlebnis und ein Abenteuer eine solche Tour alleine zu bewältigen. Ich konnte mir auch die aktuelle offizielle FKT für den Kreuzeck Höhenweg in der Kategorie male, self-supported sichern.

Wie schon letztes Jahr kann ich auch diesmal nur wieder sagen, dass es kein bekanntes Event, keine große Organisation, kein Finsihler-Leiberl oder -Medaille braucht, um ein eindrückliches Trailrunning Abenteuer zu erleben - es reicht ein Traum und etwas Leidenschaft!

Das Abenteuer wartet vor der Tür!

### **Wiener Höhenweg an einem Tag vs. Kreuzeck-Höhenweg an einem Tag**

Insgesamt sind die Trails am Wiener Höhenweg technisch schwieriger als am Kreuzeck-Höhenweg. Dafür gibt es weniger wirklich gefährliche Passagen. Am Kreuzeck-Höhenweg wäre der Trail oft gut zu laufen, aber aufgrund der Absturzgefahr macht es Sinn etwas langsamer zu machen. Dafür ist das Höhenprofil am Wiener Höhenprofil nicht so zermürend. Es geht meist darum in eine Scharte aufzusteigen, um auf der anderen wieder in ein Tal runterzulaufen. Am Kreuzeck-Höhenweg ist es ein ständiges, zermürendes, Auf und Ab. Konditionell ist der Kreuzeck-Höhenweg durch die längere Strecke, die längeren Etappen und auch durch etwas mehr Höhenmeter aus meiner Sicht fordernder. Nicht unterschätzen sollte man jedoch die Höhenlage beim Wiener Höhenweg, dort bewegt man sich durchschnittlich auf einer Seehöhe von 2570 Metern. Beim Kreuzeck-Höhenweg sind es 2010 Meter.

Landschaftlich sind beide Touren extrem schön, der Wiener Höhenweg hat durch die größere Höhe einen etwas hochalpinen Charakter.

## Informationen und Hinweise

### Trail Info - Strecken Eckdaten

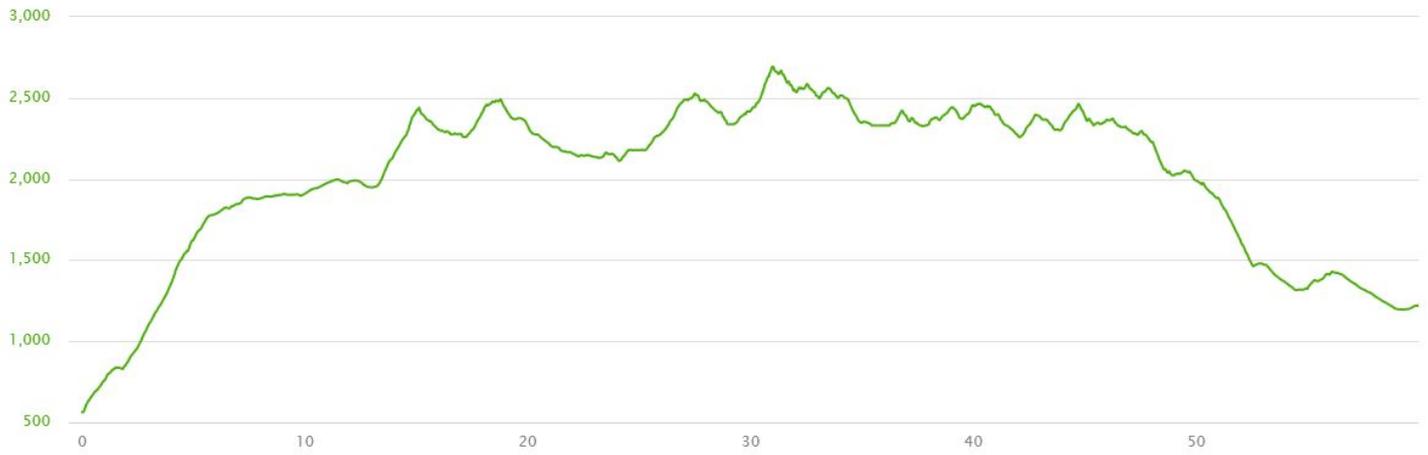
Aufstieg: 4400 m

Strecke: 60 km

Anmerkung: Der Kreuzeckgruppe Höhenweg ist eine alpine Route mit vielen lauftechnisch anspruchsvollen Passagen. Diese sind teilweise auch ausgesetzt und es macht im Sinne der Sicherheit Sinn, etwas Tempo rauszunehmen. Über weite Strecken ist man allein unterwegs und es gibt oft kein Netz für das Mobiltelefon. Es gibt zwar immer wieder Wanderwege in verschiedene Täler, die als Fluchtmöglichkeiten genutzt werden können, aber selbst diese sind meist lang. Man sollte sich dieser 'Ausgesetztheit' bewusst sein - auch beim Packen der Ausrüstung. Lange Bekleidung, Wasserdichte Jacke/Hose, Haube/Handschuhe, Verbandszeug sowie eine Stirnlampe sollten keinesfalls fehlen! Persönlich hatte ich auch einen leichten 1-Mann Biwaksack und eine elastische Sportbinde dabei.



Karte/Topo: Kreuzeck Höhenweg (Höhenprofil)



Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2021\\_08...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2021_08...)

Web: [http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2021\\_08...](http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2021_08...)

### **Weiterführende Links**

- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/wiener-hoehenwe...>  
*Wiener Höhenweg - Wiener Höhenweg an einem Tag*
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/>  
*strassnig.at - Mehr Rad und Laufsport auf strassnig.at*
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/trailrunning/>  
*Trailrunning auf strassnig.at - Trailrunning Streckenvorschläge auf strassnig.at*