

## KUT80 - das Karnische Ungetüm 2024

17. August 2024, Peter

Nachdem ich im Jahr 2020 den Wiener Höhenweg und 2021 den Kreuzeck Höhenweg jeweils alleine, self supported, an einem Tag bewältigen konnte, schwebte mir schon seit längerem auch der karnische Höhenweg im selben Stil vor. Im letzten Jahr stolperte ich dann über die Webseite des KUT80 - dem Karnischen Ungetüm. Das Team um Leopold Durchner und Hartwig Ortner haben sich tatsächlich daran gewagt, ein Trailrunning Event entlang dieses langen und anspruchsvollen Höhenweges zu organisieren. Für mich war klar, wenn karnischer Höhenweg, dann im Rahmen des Karnischen Ungetüms.

Schon allein die Eckdaten, 75 Kilometer, 5200 Höhenmeter Anstieg, gut 90% der Strecke auf sehr anspruchsvollen alpinen Trails, und die vergleichsweise straffen Cut-Off Zeiten flößten Respekt ein. Auch die finisher Zeiten vom letzten Jahr zeigten, dass es sich um eine sehr anspruchsvolle Strecke handeln muss. Einen der Teilnehmer aus dem letzten Jahr kannte ich vom Hochkönigman-Marathon-Trail 2022, dort hatte er mir gut 2 Stunden abgenommen, und selbst dieser Läufer hat über 17 Stunden für das Ungetüm gebraucht - hochgerechnet könnte das eng werden! Das Sportjahr 2024 lief aber soweit gut, im Winter wiederum viele Skitourenhöhenmeter und auch im Frühjahr und Sommer konnte ich z. B. mit der Teichalmrunde XXL bzw. dem Ur-Stoneman in Südtirol gute Vorbereitungstouren machen. Dazwischen immer auch mal kürzere aber technisch auch anspruchsvolle Trailruns wie z. B. den Vordernberger Irontrail. So hatte ich bis zur Tapering-Woche vor dem Ungetüm doch immerhin gut 91000 Trainingshöhenmeter 2024 in den Beinen. Mehr wäre neben Familie und Beruf für mich nicht möglich, sollte das nicht reichen, wäre das Ungetüm einfach stärker ;-)

Das Ungetüm bildete auch gleichzeitig den Beginn unseres Sommerurlaubs 2024, so konnten Barbara und Sophie schon mal mit einem entspannten Ehemann bzw. Papa rechnen. Deshalb konnten wir aber auch erst am Freitagnachmittag nach Mauthen anreisen. Die offizielle Startnummern-Ausgabe war aber schon Donnerstag und Freitagvormittag. Nach einem kurzen Telefonat mit Hartwig konnte ich aber auch ausnahmsweise die Startnummer am Freitagnachmittag abholen. Auch die Pflicht-Ausrüstung inkl. GPS Track auf der Uhr wurde genau kontrolliert - unbedingt nötig bei einem Event wie diesem. Von Hartwig bekam ich auch noch eine kompakte Form des Race-Briefings. Sorry und Danke an dieser Stelle für die Umstände.

Um 21 Uhr wurden die Starter ab Hauptplatz Mauthen nach Sillian geschuttelt. Man spürte die Anspannung insgesamt schon etwas, so richtig locker schienen hier die Wenigsten zu sein. Es war auch ein eigenartiges Gefühl, mit dem Wissen um die Ergebnisse des letzten Jahres, dass wohl viele die hier im Bus sitzen, das Ziel in Mauthen nicht in Time erreichen würden. Ich hoffte natürlich, dass ich keiner von diesen sein würde. Im Gemeindezentrum in Sillian konnten wir dann noch die rund 1 1/2 Stunden bis zum Start mit Warten, Vorbereiten, Sammeln, Schlafen und was auch immer verbringen. Das Wichtigste hier war, dass man noch seinen GPS Tracker ausfasste, den jeder Teilnehmer zu tragen hatte. Kurz nach 11 Uhr trudelte auch mein Freund Werner (mein Partner auf schon einigen privaten Langstrecken-Speedhikes) ein, auch er hatte sich zu dem Event angemeldet. Wir hatten aber gleich vereinbart, dass wir diesmal unabhängig voneinander unterwegs sein wollten. Kurz nach halb zwölf geleitete uns Leopold zum nahegelegenen Start ... wo die Ungetüme schon auf uns warteten. Mit aufpeitschender Musik verbrachten wir die letzten Minuten vor dem Start - ich fühlte es endlich wieder, das aufregende Kribbeln, die einströmende Energie vor einer großen persönlichen Herausforderung ...

## KUT80 - Das Karnische Ungetüm 2024

(75km, 5200 Hm+, 5600 Hm-)

Um Punkt 0 Uhr fiel der Startschuss, etwa einen Kilometer flach auf Asphalt, dann ging es im Schein der Stirnlampen auf den Heimatsteig, der uns auf einer Strecke von rund 7,5 Kilometern, gespickt mit 1400 Höhenmetern zur Sillianer Hütte bringen sollte. Für mich war im Vorfeld klar, auf diesem Anstieg darf ich nicht überpacen, das Ungetüm ist dann noch so lang, dass jedes verschwendete Quantum Energie sich später rächen würde. Hinter einer jungen Frau, die ein super Tempo für diesen Anstieg machte, hängten sich neben mir dann auch noch ein paar andere Läufer ran. Viele überholten uns hier und ich musste es mir immer wieder einreden, dass ich hier nicht zu schnell sein durfte, auch wenn es schwerfällt. So ging es Höhenmeter um Höhenmeter dahin. Die junge Frau scherte dann doch irgendwann aus und ließ uns vorbei, Schade eigentlich, aber ich versuchte ein ähnliches Tempo für mich und meine zwei Mitstreiter hinter mir, weiterzugehen. Eher im hinteren Drittel des Feldes erreichte ich die Sillianer Hütte. Wie ich später sah, auf Platz 64. Kurz Energie und Flüssigkeit tanken, die Jacke überziehen, es ging jetzt um kurz vor zwei Uhr morgens ein frischer Wind, und weiter gings. Werner war beim Aufstieg an mir vorbeigezogen, mal sehen, wann wir uns wieder sehen sollten.

Nun waren wir direkt am Karnischen Höhenweg unterwegs, der sich auf bzw. entlang des Hauptkammes der Karnischen Alpen dahinschlängelt. Es war durchaus anspruchsvoll, hier im Schein der Stirnlampe auf diesen sehr technischen Trails unterwegs zu sein. Steile, felsige Anstieg und Abstiege wechseln sich mit flacheren Hangquerungen auf Wiesen und Geröllfeldern ab. Die aktuelle Etappe führt zur Obstansersee-Hütte. Etwa 8,8 Kilometer, 420 Höhenmeter Aufstieg und 560 Höhenmeter Abstieg sind hier zu bewältigen. Nach dem Start um Mitternacht, war es jetzt so rund um drei Uhr morgens, und irgendwie meinte mein Körper in dieser Zeit schon, dass jetzt eigentlich Schlafenszeit wäre. Irgendwann sah ich dann tief unter mir in einem Kar die Lichter der Hütte, bis dorthin wartete aber noch ein sehr anspruchsvoller Downhill. Nach 3 Stunden 51 Minuten erreichte ich die Obstansersee-Hütte. Wie ich später sah, hatte ich mich bereits auf den 54ten Platz vorgearbeitet. Während des Laufes hatte ich kein Gefühl dafür, wo ich mich im Feld befinde, gefühlt eher weiter hinten.

Eine Gruppe, die ich auf dieser Etappe überholen konnte, war mir dicht auf den Fersen. Vor dieser wollte ich unbedingt wieder los. Kurz nach der Hütte suchte ein nicht-deutschsprachiger Trailrunner den Weg, ich erklärte ihm, dass er im Prinzip nur den rot-weiß-roten Markierungen des Wanderweges folgen braucht. Diese Erkenntnis schien neu für ihn zu sein. Er hängte sich an meine Fersen und wir bewältigten den nächsten Aufstieg gemeinsam. Teilweise zog jetzt etwas Nebel herum, das machte die Orientierung in der Dunkelheit, vor allem in den felsigeren Passagen, wo man kaum Steigspuren erkennen konnte, wirklich schwierig. Ich musste von Zeit zu Zeit stehen bleiben und mit der Stirnlampe umherleuchten und die nächste Markierung suchen. Diese Etappe führte über 5,6 Kilometer, 610 Höhenmeter Anstieg und 580 Höhenmeter Abstieg zur Filmoor Standschützenhütte. In meiner Erinnerung ist diese Etappe die technisch anspruchsvollste gewesen. Es gibt hier ein paar wirklich steile Anstiege, wo man auch schon mal die Hände an den Felsen legen muss. Die Hütte erreichte ich nach 5 Stunden 26 Minuten, ich war jetzt 50ster.

Der nächste Abschnitt führte zur Porze-Hütte, dem Checkpoint für die 8 Stunden Cut-Off Zeit und gleichzeitig dem Livepoint - wo der Dropbag wartete. Im letzten Jahr haben laut Veranstalter etwa 30 Läufer diese Cut-Off Zeit nicht geschafft und mussten bereits hier das Rennen beenden. Mit den sehr technischen Trails und vielen Höhenmetern sind die 8 Stunden keinesfalls zu großzügig bemessen, aber im Hinblick auf den noch bevorstehenden Weg, absolut vernünftig. Auf dieser Etappe sind 6,6 Kilometer, 220 Höhenmeter Anstieg und

610 Höhenmeter Abstieg zu bewältigen. Von der Filmoor Standschützenhütte ging es gleich mal in einem langen technischen Downhill hinunter zum Oberen Struckensee. Inzwischen war es so hell, dass ich bei der Hütte die Stirnlampe verstauen konnte. Vom Struckensee folgt ein relativ kurzer Aufstieg auf den Heretriegel. Als mich dort die ersten Sonnenstrahlen des Tages trafen, erwachten die Lebensgeister wieder, es war, als würde ein neuer Abschnitt beginnen. In einem weiten Bogen gings weiter Richtung Porze-Hütte. Bei einem weiteren technischen Downhill konnte ich wieder ein paar Läufer überholen. Das letzte Stück vor der Hütte ist wieder flowiger und gemeinsam mit zwei anderen Läufern erreichte ich nach 6 Stunden 58 Minuten die Porze-Hütte. Wie ich später sah, hatte ich mich nun auf den 45ten Platz vorgearbeitet. Bei der Hütte war Zeit für ein frisches, kühleres T-Shirt, Flüssigkeit und Energie. Nach knapp fünf Minuten war ich wieder auf der Strecke.

Jetzt folgte die Königsetappe des Karnischen Höhenweges, von der Porze-Hütte zum Hochweißsteinhaus. 18 Kilometer, 1200 Höhenmeter Anstieg und 1000 Höhenmeter Abstieg waren hier zu bewältigen. Wir wurden beim Race-Briefing schon dazu angehalten, zwei Liter Getränk für diesen Abschnitt mitzunehmen. Zunächst ging es aber zurück auf den Hauptrücken des Bergkammes, entlang dessen der Karnische Höhenweg führt. Sogar ein paar Meter auf einer Schotterstraße waren hier mal dabei, schon fast eine Wohltat. Lange währte diese Erleichterung aber nicht, am Tillacher Joch hieß es links abbiegen auf den Höhenweg. Diese Etappe ist nicht nur ausgesprochen anspruchsvoll, sondern auch ausgesprochen schön. Kilometerweit ist man praktisch immer direkt am Grat unterwegs. Ein fantastischer Trail! Kurz nach der Hochspitzensenke wartete ein steiler, teilweise mit Drahtseilen versicherter Aufstieg, die über 3000 Höhenmeter, die bislang schon in den Beinen waren, machten sich schon ordentlich bemerkbar. Vor allem bergauf musste ich mich sehr konzentrieren, um einen den Umständen entsprechenden Rhythmus zu finden. Den einen oder anderen Läufer ließ ich der Fairness halber bergauf schon mal vorbei, auch wenn ich bergab, wo mir mein bergsteigerischer Background zugutekam, oft wieder schneller war. Ich war hier eine Zeit lang mit einem Läufer unterwegs, mit dem ich auch in ein nettes Gespräch kam. Er kannte den Karnischen Höhenweg vom Wandern und erzählte mir, dass sich der letzte Teil zum Hochweißsteinhaus brutal ziehen sollte. Selbst wenn man die Hütte schon sieht, brauchte es in meiner Liga noch eine gute Stunde, bis sie endlich erreicht war. Im Bereich zwischen Steinkarspitze und Luggauer Törl ist der Weg auch oft sehr schmal und ausgesetzt. Hier heißt es in Anbetracht der Tatsache, dass man wirklich schon eine Zeit lang unterwegs ist, Vorsicht walten zu lassen. In einem weiten Linksbogen ging es dann mehr oder weniger flach Richtung Hütte. Kurz vor der Hütte quert man dann einen Bach, die erste Wasserquelle auf dieser Etappe. Ich erreichte das Hochweißsteinhaus etwa 1 1/2 Stunden vor der Cut-Off Zeit um 13 Uhr. Das gab ein Polster für den Rest der Tour - es warteten doch immer noch 30 Kilometer. Später zeigte das Ranking, dass ich hier bereits 38ter war. Es hätte hier Nudeln gegeben, ich blieb aber bei der mir vertrauten und bekömmlichen Energiezufuhr.

Das nächste Ziel war bereits die Eduard-Pichl Hütte am Wolayersee. Der vorletzte große Abschnitt. Laut Aussagen einiger Teilnehmer und auch der Rennleitung sollte der Weg nun etwas einfacher werden. Im Nachhinein betrachtet kann ich das nicht zu 100% bestätigen. Oder es lag an der Erschöpfung. Zunächst ging es erstmal auf das Ofnerjoch. Von hier läuft man auf die italienische Seite des Karnischen Hauptkammes hinab, ins Val Fleones. Zuerst wieder über einen steilen, steinigen Downhill. Auf Höhe einer Alm beginnt dann eine zumindest etwas befestigte 'Straße'. Irgendwann kommt man dann wieder in den Wald und es geht auf schönen Waldpfaden dahin, bis der gut 500 Höhenmeter lange Aufstieg zum Giramondopass beginnt. Werner hatte mich schon auf diese Passage vorbereitet, da man hier üblicherweise die Sonne im Rücken hat und es sehr heiß werden kann. Aktuell war dies aber nicht das Problem, denn kurz nach der Sissanisalm spürte ich die ersten Regentropfen. Hmm, Jacke oder nicht Jacke - das war jetzt die Frage, etwa 15 Minuten später beantwortete sich diese von selbst, es begann jetzt richtig zu regnen, und auch der erste Donner war zu hören. Der Himmel über mir war grau, während am Ofnerjoch noch die Sonne schien. Der Regen wurde immer

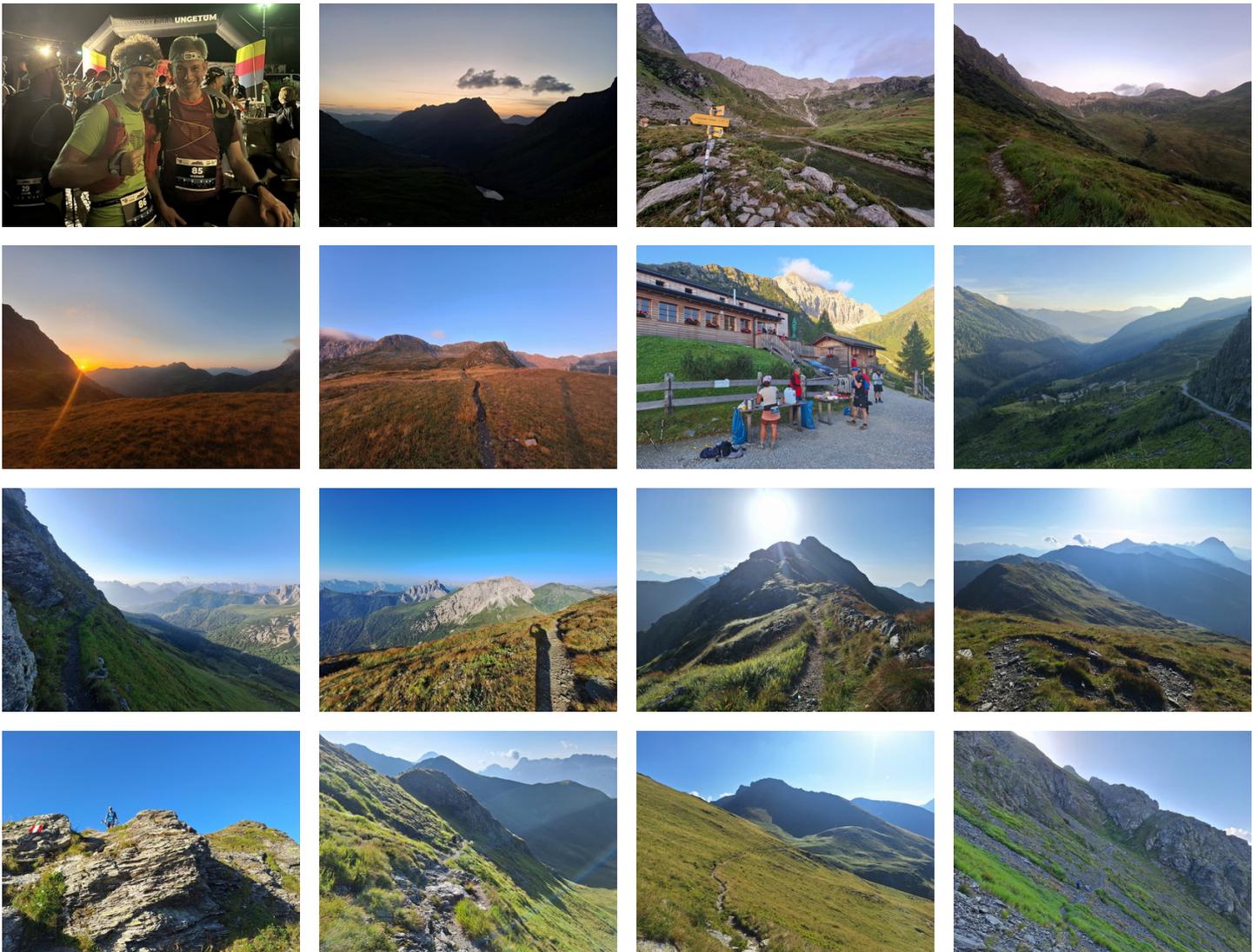
stärker und es dauerte nicht lange und ich war vollkommen durchnässt. Unterstand gab es weit und breit keinen, außerdem wäre ich vermutlich in kürzester Zeit unterkühlt gewesen, in dem nassen Zustand. Es gab nur eine Option, weiter in Bewegung bleiben. Zumindest die Stöcke faltete ich zusammen und hielt sie tief ? wegen der Blitze. Bald erreichte ich den Giramondopass. Ich sah zu, dass ich so schnell wie möglich wieder etwas runter kam. Der Weg Richtung Wolayersee führt aber noch flach unter der Kreuzleitenhöhe entlang. Inzwischen stand das Wasser auf den Wanderwegen, Schuhe, Socken, Hose ... alles nass. Zu diesem Zeitpunkt war ich froh, heuer doch schon einige Touren, wie z. B. die Teichalmrunde XXL, unternommen zu haben, wo ich auch ordentlich nass war, so wusste ich zumindest, dass das zwar unlustig, aber blasentechnisch kein Problem sei. Natürlich musste ich aufgrund der rutschigen Bedingungen etwas Tempo rausnehmen, gehen wo ich sonst gelaufen wäre, aber Sicherheit geht vor. Und noch ein anderer Gedanke ließ mich hier etwas zurückschalten. Ich fürchtete, dass die Rennleitung womöglich die Läufer im Gewitter bei der Wolayersee-Hütte stoppen würde. Das wäre für mich eine furchtbare Enttäuschung gewesen. Die Hoffnung war, dass sich das Gewitter wieder verzieht, bis ich am nächsten Checkpoint ankommen würde. Nach dem steilen, technischen Downhill über den Lahner hörte es dann doch wieder zu regnen auf. Kurz vor der Schotterstraße zur Wolayersee-Hütte schloss ich wieder auf einen Läufer auf. Ihm war es im Gewitter gleich gegangen wie mir, es gab nur eines - weiter gehen. Es folgte der Aufstieg zur Eduard-Pichl Hütte, der sich doch etwas mehr zog als erwartet. Hier ist man teilweise auf der Schotterstraße und dem selbige abkürzenden Wanderweg unterwegs. Vom KUT-Betreuerteam wurde ich bei der Hütte sehr enthusiastisch eingeklatscht, das gab gewaltig Auftrieb. Auch das Wissen, nun nur noch etwa 250 Höhenmeter Anstieg vor sich zu haben ließ mich einen ersten emotionalen Vorgeschmack auf ein nun zum Greifen nahes Finish erleben. Nach 15 Stunden und 16 Minuten erreichte ich die Hütte, ich war jetzt 32ster.

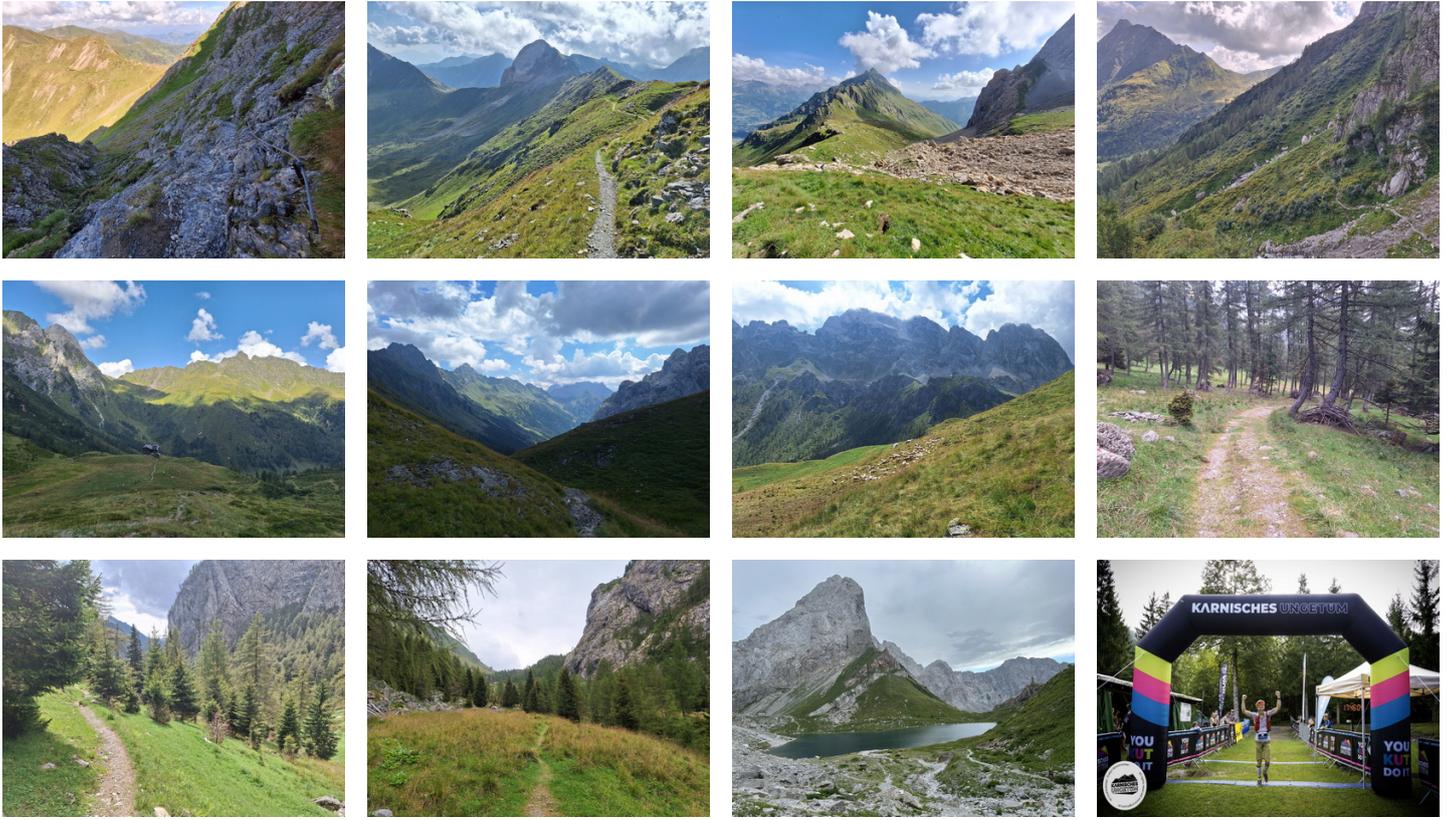
Die finale Etappe lag vor mir, 15 Kilometer, 280 Höhenmeter Anstieg und 1500 Höhenmeter Abstieg. Als das Valentintörl erreicht war, war die Erleichterung groß, praktisch kein Aufstieg mehr, über 5200 Höhenmeter hatten wir bis hierher in den Beinen. Es wartete aber immer noch ein sehr anspruchsvoller Weg. Die ersten paar hundert Höhenmeter Downhill sind nochmals extrem technisch, teilweise im Blockgelände. Ich sah hier noch zwei Läufer ein Stück vor mir, es war mir in diesem Moment aber schon vollkommen egal, ob ich zu ihnen noch aufschließen könnte oder nicht, ich blieb einfach in dem Tempo, das ich jetzt noch zu leisten im Stande war. Irgendwann erreichte ich die Obere Valentinalm und einen Schotterweg. Eine echte Wohltat jetzt einfach mal dahintraben zu können. Ein paar Abschnieder über den Wanderweg gibt es aber immer noch, wo es sich zu konzentrieren heißt. Kurz vor dem Gasthof Valentinalm schloss ich dann doch noch auf die Zwei auf. Wie vermutlich jeder zu diesem Zeitpunkt ist einfach nur noch das persönliche Tempo möglich. Und meines war zumindest am Schotterweg doch noch eine Spur schneller. Ich hatte mit Barbara vereinbart, etwa eine Stunde bevor ich das Ziel erreiche anzurufen. Leider hatte sich mein Handy durch den nassen Trailrunning-Rucksack gesperrt und es wäre nur noch ein Notruf möglich gewesen. Ich hätte einen der gerade überholten Kollegen fragen können, ob ich telefonieren könnte, aber in diesem Augenblick war mir, die dann doch wesentlich besser als erwartet werdende Zielzeit, wichtiger. Ich überquerte die Plöckenpassstraße und bog auf den Römerweg ein. Meine Erwartung, dass dieser gemütlich, leicht fallend nach Mauthen hinab führt, wurde leider nicht erfüllt, tatsächlich gibt es sogar noch einen Anstieg. Erst oberhalb der Mauthenklamm beginnt es dann wirklich richtig bergab zu gehen, ein paar Kehren am Forstweg noch und zuletzt auf den Wanderweg Richtung Waldbad abbiegen. Hier hörte ich dann die Musik und den Moderator im Zielbereich, und erfuhr auf den letzten Metern, dass ich am 30ten Platz war. Im Ziel warteten schon meine Mädels, und zu den Klängen von Highway to Hell von ACDC (jeder Starter kann sich beim KUT einen Finishing-Song aussuchen) lief ich nach 17 Stunden und 46 Minuten übergücklich und zu Tränen gerührt ins Ziel ein. Durch den technischen Anspruch, die Länge, aber auch den Umstand, dass ich es für mich persönlich nicht besser hätte machen können, war es eines der emotionalsten, wenn nicht das emotionalste Finish meiner Trailrunning-Laufbahn!

## FAZIT

Where finishing feels like winning - dieses Zitat trifft beim Karnischen Ungetüm absolut zu. Das KUT Team auf der Strecke, als auch im Start und Ziel, sowie das Publikum tragen ihren Teil bei, um dieses Gefühl jeden Läufer fühlen zu lassen! Respekt auch an die Veranstalter für die Organisation des Events und vor allem für den Mut, die Verantwortung für ein Trailrunning Event über eine solche Strecke und mit einem solchen Anspruch auf die Beine zu stellen.

Persönlich freue ich mich natürlich sehr über das Finishen des Ungetüms, nicht zuletzt wegen der Herausforderung, sondern auch da es nach dem Wiener- und Kreuzeck-Höhenweg, meinen dritten großen namhaften Höhenweg darstellt, den ich an einem Tag bewältigen konnte.





## Informationen und Hinweise

### Nassfeld Pramollo Sky Ultra vs. das karnisches Ungetüm

An dieser Stelle muss ich fast wieder den [\[/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/nassfeld-pramollo-sky-ultra#info](#) Vergleich vom Wiener Höhenweg mit dem Nassfeld Pramollo Sky Ultra] heranziehen, also den Vergleich einer klassischen alpinen Klettertour und einer alpinen Sportkletterroute. Einzelne technische Passagen mögen am Nassfeld schwieriger sein, dafür hat man dort auch wieder technisch einfache Abschnitte auf Forst und Wanderwegen. Am Karnischen Ungetüm ist man 90 Prozent der Strecke, also über 65 Kilometer auf technisch anspruchsvollen alpinen Wanderwegen unterwegs. Speziell die Schlüssel-Etappe von der Porze-Hütte zum Hochweißsteinhaus ist sehr abgeschieden, dort gibt es praktisch kein Aufgeben, weil (Not-)Abstiege auch lang und beschwerlich sind, ähnlich wie am [\[/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/wiener-hoehenweg-an-einem-tag](#) Wiener Höhenweg.

Die Cut-Off Zeiten sind für den durchschnittlichen Trailrunner bei beiden Events schon eine Herausforderung, wengleich sie zumindest bei meinen Teilnahmen, beim Karnischen Ungetüm wesentlich strikter exekutiert wurden als am Nassfeld. Man muss es aber aus der Perspektive der Veranstalter und als Sicherheitsfaktor sehen. Auch wenn beim Karnischen Ungetüm viele mit diesen Zeiten unglücklich sind, tragen sie doch einen hohen Teil zur Sicherheit auf der Strecke bei. Selbige erfordert ein sehr höheres Maß an alpiner Autonomie, Erfahrung und Selbsteinschätzung sind für dieses Event obligat, auch ohne Sky oder Ultra im Namen!

Physisch sind die 75 Km und 5200 Höhenmeter des Ungetüms schon wesentlich fordernder als die 56 Km und 4600 Hm am Nassfeld Pramollo Sky Ultra.

### Trail Info - Strecken Eckdaten

Aufstieg: 5200 m

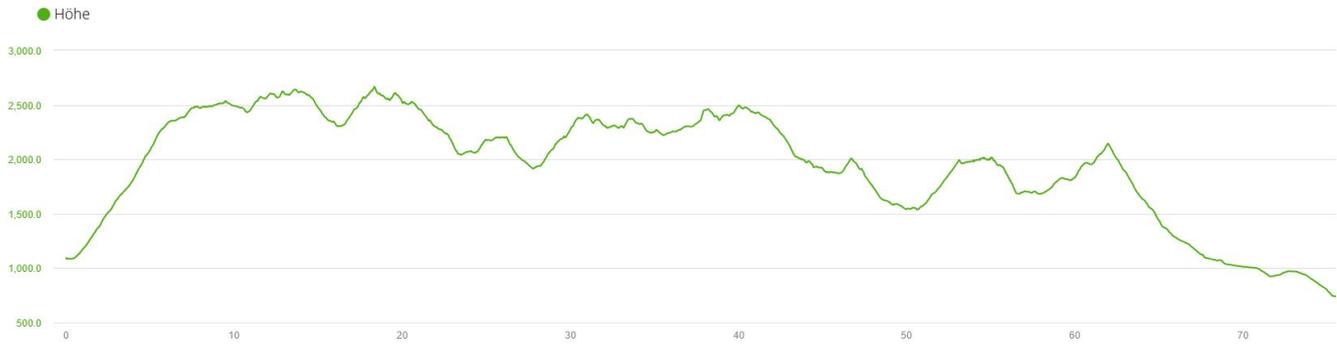
Strecke: 75 km

Anmerkung: Es handelt sich um ein konditionell und technisch SEHR anspruchsvolles Trailrunning Event. Erfahrung im Trailrunning im Gebirge auch auf technisch sehr anspruchsvollen Routen, hohe Autonomie und ein Bewusstsein für alpine Gefahren sind meiner Meinung nach Voraussetzung, um beim Karnischen Ungetüm erfolgreich zu sein.

Karte/Topo: Übersichtskarte Karnisches Ungetüm 2024



Karte/Topo: Höhenprofil Karnisches Ungetüm 2024



### Weiterführende Links

- Web: <https://kut80.at>  
*KUT 80 - Offizielle Webseite des Karnischen Ungetüms*
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/nassfeld-pramol...>  
*Pramollo Sky Ultra - Nassfeld Pramollo Sky Ultra*
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/wiener-hoehenwe...>  
*Wiener Höhenweg - Trailrunning Wiener Höhenweg an einem Tag*
- 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*