

oXXentour 2015

11. Juli 2015, Peter

Ich weiß nicht mehr genau, wie ich überhaupt auf die oXXentour gestoßen bin, aber seit Jahren schau ich immer wieder mal ehrfürchtig auf der Webseite der oXXentour vorbei. Unvorstellbar war es für mich, wie man als Normalsterblicher zu Fuß, laufend 135 km mit 3500 Höhenmetern Aufstieg am Stück zurücklegen können sollte; und die oXXen - Extremisten, Wahnsinnige ... Helden.

Lange Zeit spielte ich mit der Idee, das Ganze mal mit dem Mountainbike zu probieren, so im Stil der Grazer Berglandtour an einem Tag. Aber auch dafür würde es ein ordentliches Bike-Training brauchen, ein ziemlich großer Teil der Strecke ist technisch ziemlich anspruchsvoll und man hat sicher Einiges zu schieben bzw. tragen. Auch dafür hat's in den letzten Jahren trainingsmäßig nicht gepasst.

Vorwort

Heuer war's dann so, dass ich für den Woche Business Marathon ein wenig intensiver trainierte, wollte ich doch meine 10 km Zeit aus dem Vorjahr verbessern. Dafür machte ich dann regelmäßig Intervalltraining, was zwar anstrengend ist, aber wo man schnell merkt, dass auch wiedermal was weitergeht. Beim Lauf selbst war ich dann nicht dabei, weil die Teilnehmerzahl unserer Firma gerade so war, dass sich nur zwei 8er Teams aufstellen ließen, und für 5 km war mir der Aufwand zu groß und Sprinten war noch nie meines. So nutze ich die Form für einige ordentliche Bergläufe und Longjogs um die 20km. Zusätzlich lief es auch beim Klettertraining recht gut, was unter anderem zu mehr Stabilität der Rumpfmuskulatur führte, die, man glaubt es kaum, auch für Läufer sehr wichtig ist. Und nachdem ich mit Gerald Katz, einem Gründer und Mitorganisator der oXXentour telefonierte, wie das so läuft, blieb mir schon aus Gründen der Ehre nichts übrig, als mich am 10. Juli beim Café Piccolo in Mooskirchen einzufinden.

Es sind keine Menschenmassen, die sich dort zum Start der oXXentour treffen, gerade mal 14 Läufer, davon 12, die sich die gesamte Tour, zumindest vorgenommen hatten. Eine große Überraschung war, dass ich dann bei dieser überschaubaren Anzahl an Läufern, auch gleich zwei bekannte Gesichter entdeckte. Aber auch von den altgedienten oXXentour-Teilnehmern wurden die Frischlinge mit offenen Armen aufgenommen. Eine wirklich außergewöhnliche Atmosphäre. Hier geht es nicht um einen Sieg, hier ist jeder Sieger, der versucht, seine persönlichen Grenzen zu erfahren und evtl. zu verschieben. Es gibt bei der oXXentour keinen Redbull-Arch, kein Leiberl, keine Urkunde, keinen Sieger, das Einzige was einem oXXen bleibt ist ein kleiner Holzstock mit einem Namensschild, auf das bei jeder Station ein farbiges Band geknüpft wird, welches anzeigt, wie weit man gekommen ist - und mit 11 Bändchen an seinem Stock darf man sich mit Recht und Stolz einen 'oXXen' nennen.

Organisatorisch schaut's so aus, dass man für die verschiedenen Etappenziele Wechselkleidung und was man halt so für wichtig erachtet in jeweils bezeichnete Autos legen kann, die dann bei der bzw. den entsprechenden Stationen die Verpflegung übernehmen; für selbige wird in sehr ausgiebiger und genussreicher Form gesorgt!

Kurz vor 10 galt es dann sich zu versammeln, eine kleine Begrüßung und Motivation der oXXentour Gründer Gerald und Heinz, so wie die Einführung in das oXXenritual, das den Auftakt zu jeder Etappe bildet, es beginnt mit dem Durchzählen der Teilnehmer; eins, zwei, drei, oXXen los!



Mooskirchen - St. Bartholomä 12km Hm: +179/-21

Die oXXentour wechselt ja jedes Jahr die Richtung, dieses Jahr ging's gegen den Uhrzeigersinn los. So war das erste Ziel St. Bartholomä. Schon auf den ersten Kilometern war die gute Stimmung unter den Teilnehmern zu spüren, schnell waren die ersten Kontakte geknüpft. Heinz sorgte für das richtige Tempo, jetzt schon zu viel Gas zu geben, wäre wohl kaum zielführend, das war jedem klar. Unterwegs erwartete uns das Betreuersteam mit einem Kanister Wasser. Das war super, wollte ich doch versuchen, zumindest bis zum Krautwasch ohne Rucksack zu laufen, da ich nicht im Besitz eines ordentlichen Laufrucksacks bin, und nicht wusste, ob mein abgehalfterter Bikerucksack nicht da und dort zu scheuern anfangen würde. Mit diesen Zwischen-Betreuungen ging das aber super. Und so war die erste Etappe gefühlt recht kurzweilig. In Bartholomä erwartete uns schließlich eine üppigst ausgestattete Labestation.



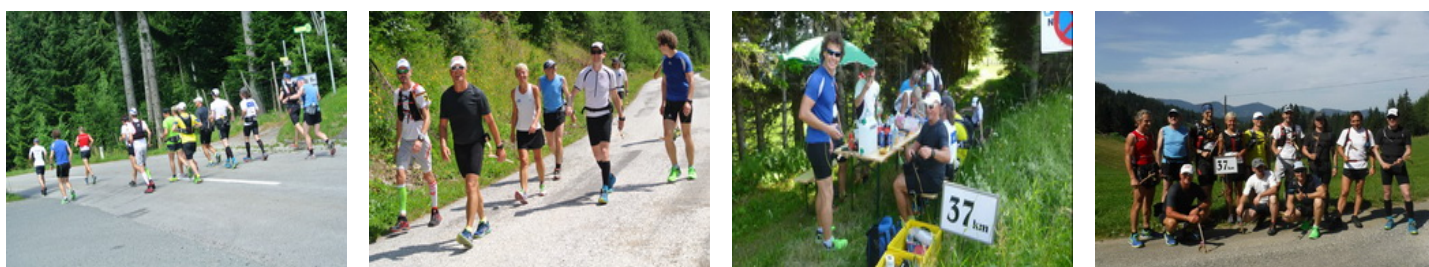
St. Bartholomä - St. Pankrazen 14km Hm: +576/-306

Die zweite Etappe hat an Höhenmetern schon einiges mehr zu bieten. Letztes Jahr bin ich diese Etappe mal mit dem Fahrrad gefahren, und schon da hat es sich ganz schön gezogen. Dennoch hilft es, zumindest psychisch, die Strecke etwas im Kopf zu haben. Die Anstiege bewältigen wir in flottem Gehtempo, flache und Bergabpassagen werden gelaufen. Wieder werden wir zweimal mit Wasser versorgt, was auch gut so ist, zwischenzeitlich wird's jetzt um die Mittagszeit schon ordentlich warm. Wieder vergeht die Zeit durch die angenehme Plauderei recht flott und wir finden wieder eine perfekte Labestation vor. Für die bereits hinter uns liegenden 26 km geht's noch sehr gut.



St. Pankrazen - Krautwasch 11km Hm: +474/-117

Vor dieser Etappe hatte ich im Vorfeld besonderen Respekt. Geht's eigentlich die ganze Zeit auf der Straße dahin und selbst mit dem Bike oder Auto zieht es sich ordentlich bis man nach knapp 500 Höhenmetern beim Krautwasch ankommt. Frisch gestärkt ging's nun aber los. Zuerst mal bergab zum ehemaligen Gasthof Abraham. Von dort gibt's dann nur noch wenige flache Passagen. Inzwischen machte uns die Sonne und die doch recht hohe Temperatur zu schaffen, kein Lüfterl war zu spüren. Umso glücklicher waren wir für die Wasserversorgung unserer Betreuer beim Sattelbauer. Auch von dort ist's noch ein Stück, aber als die Schotterstraße zum Krautwasch erreicht war, waren wir alle froh, gleich sollten diese Etappe und 37 km hinter uns liegen. Von hier wollte auch Barbara bis zum Sattelhaus mitlaufen. Das war natürlich motivierend, so, dass es bis hierher noch nirgends zwickte und zwackte war es ja nicht, aber bislang alles im grünen Bereich.



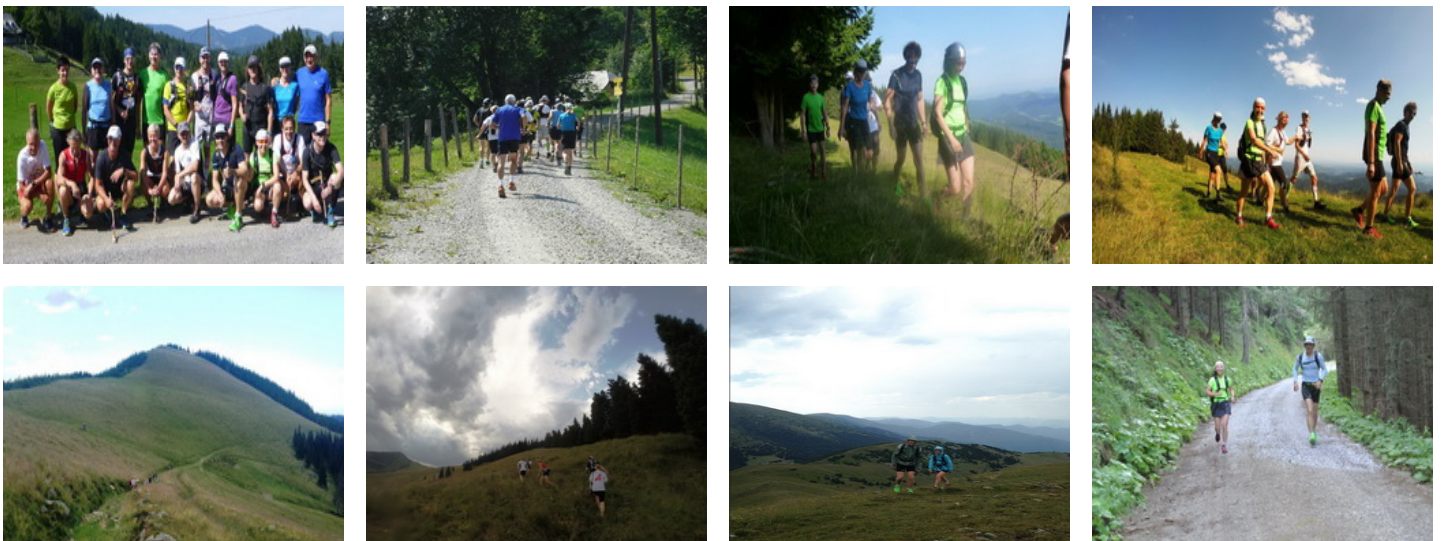
Krautwasch - Sattelhaus 17km Hm: +822/-554

Die Etappe vom Krautwasch zum Sattelhaus ist eine der Forderntesten, über 800 Höhenmeter und gut 17 Kilometer sind hier zu überwinden, aber gleichzeitig auch eine sehr schöne Strecke. Hauptsächlich Waldwege und Trails. Vor ein paar Wochen sind Barbara und ich schon mal vom Krautwasch bis zum Gleinalmschutzhaus gelaufen, so wussten wir in etwa, wie wir uns die Strecke einteilen musste. Die meisten Bergaufstücke wurden auch hier wieder in flottem Tempo gegangen - für die nächste oXXentour werde ich zur Vorbereitung auch wieder etwas mehr Wandern gehen, da beim Gehen doch andere Muskeln beansprucht

werden als beim Laufen. So war ich auch froh, und es fühlte sich gut an, zwischendurch wieder Laufabschnitte zu haben. Von der Abzweigung zum Gleinalmschutzhaus, nahmen wir den direkten 'weglosen' Weg auf den Rossbachkogel, und nicht den 'Umweg' über das Schutzhaus. Kurz vor dem Rossbachkogel, als wir den Rücken erreichten, begann es etwas zu regnen und ein kühler Wind blies uns entgegen. Hier war eine dünne Jacke gar nicht so schlecht - wir als Bergsteiger waren natürlich entsprechend ausgerüstet. Die Spitzengruppe wartete dann doch schon etwas am Gipfel, da sich hier alles etwas aufgeteilt hatte und wollte dann gleich weiter Richtung Zeismannhütte.

Da, wie wir später erfuhren, hatte ein Teilnehmer Krämpfe in den Beinen und Heinz und ein paar andere betreuten diesen, deshalb waren sie auch etwas hinter uns. Ich ließ mir dann bei den Bergabstrecken vom Rossbachkogel Zeit und als Barbara und ich dann die Zeismannhütte erreichten, war die Spitzengruppe schon wieder unterwegs, auf einem Umweg über die Ternbachalm, der normale Weg der Tour führt zur 'Holterhüttn' über einen schönen Singletrail und dann über einen Forstweg zum Sattelhaus. So kamen Barbara und ich dann doch noch vor dem Großteil der Spitzengruppe beim Sattelhaus an - mir war es hier wichtiger, die Kräfte zu schonen als eine Extra-Runde, auch wenn die landschaftlich natürlich sehr schön ist, einzulegen.

Barbara würde ab hier mit dem Auto nach Hause fahren, ich nutzte die Gelegenheit noch, mir ein Kinesiotape für die Achillessehnen anlegen zu lassen, diese hatte mir schon beim Training hin und wieder etwas gezwickt und ich spürte sie auch jetzt, und so sollte mir das Tape hier etwas auf die Sprünge helfen.



Sattelhaus - Gaberl 12km Hm: +303/-150

Schon von Anfang der Tour habe ich mich bemüht, immer nur jede Etappe für sich zu betrachten und sich darauf einzustellen, nicht an Kilometer denken, einfach immer mal bis zum nächsten Etappenziel. Dies machte es für mich psychisch insofern leichter, da ich mir sagen könnte, nur 10 Etappen und dann nach Mooskirchen - das konnte ich mir leichter vorstellen als 135 km. Zusätzlich habe ich mir auch den Einbruch der Dunkelheit als psychischen Eckpfeiler zurechtgelegt, dann konzentriert man sich mehr auf den Weg und die paar Quadratmeter, die vor einem mit der Stirnlampe ausgeleuchtet werden. Und auf dieser Etappe sollte es nun soweit sein, dass wir in die Nacht hineinlaufen werden.

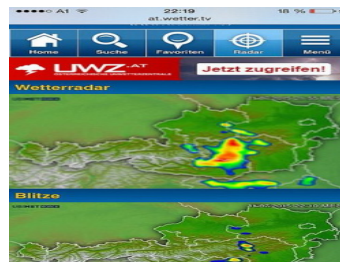
Gestärkt mit einer guten Suppe mit Rindfleisch und Frittaten, und eingeleitet mit dem oXXenritual, ging's auf die Strecke vom Sattelhaus zum Gaberl. Auch hier ist der Weg großteils ein schmaler Wanderweg. Als es dann wirklich dunkel zu werden beginnt, ist der Unterschied von den freien Flächen, wo man noch locker ohne Lampe unterwegs sein hätte können, zu den Strecken im Wald eklatant, dort ist es gleich mal um Einiges dunkler.

Inzwischen spürte ich Knie und Füße schon mehr, auch der Nacken bzw. die Nackenmuskulatur begann zu schmerzen, bedingt durch die Kopfhaltung mit der Stirnlampe, um hier den schwierigen Trail vor den Füßen ordentlich auszuleuchten. Als ich aber mit einigen von den altgedienten oXXen sprach, und sie mir ähnliches schilderten, beruhigte mich das - wird überall nur mit Wasser gekocht, und für solche Distanzen und Zeiträume sind die Strukturen nur schwer zu adaptieren - zumindest für Hobbysportler.

Etwa eine Stunde vor dem Gaberl begann sich aus Richtung des Murtales ein dunkle Wolkenfront mit Gewittern zu nähern, und es begann leicht zu tröpfeln. Wir hofften inständig, dass sich das Ganze gleich schnell verziehen sollte, wie zuvor am Rossbachkogel. Aber es begann dann immer mehr zu regnen und wir waren froh, endlich am Gaberl anzukommen. Es gewitterte jetzt rundherum - so war das mit dem Wetterbericht nicht ausgemacht. Heinz und ein paar andere Kollegen checkten dann auf ihren Smartphones diverse Wetterportale, und auf allen gab es mehr oder weniger starke Gewitterwarnungen für die Gegend zwischen Kärnten und Steiermark. Das Problem - die nächsten beiden Etappen führen mehr oder weniger auf Bergrücken entlang, und hier speziell am Weg vom Salzstiegel zur Pack über die Hirscheggeralm wären wir extrem exponiert.

Wir hatten inzwischen auch schon die halbe Strecke hinter uns, und keiner konnte mehr sagen, dass er gleich frisch wie am Anfang war, und die Aussicht im Regen und Gewitter weiter zu machen, drückt sicher auch etwas auf die Motivation und es fällt schwerer zu sagen, ach was, das machen wir schon - vor allem aber der Sicherheitsaspekt führte zu dem Entschluss, die oXXentour 2015 hier abubrechen.

Wir vereinbarten, uns am nächsten Tag um 10 Uhr in Mooskirchen zu treffen, damit jeder wieder zu seinem Gepäck kommt, und sich noch zu treffen und das Erlebte Revue passieren lassen.



Nachwort

Natürlich war am Sonntag wieder das schönste Wetter und ich glaube jeder hat sich gedacht, hätten wir es nur weiter probiert. Aber nachher ist man immer gescheiter. So hatte es aber seine guten Seiten; zum Zeitpunkt des Abbruchs ging's noch relativ gut, sogar so gut, dass ich am nächsten Tag noch motiviert war, gemeinsam mit Barbara das Auto, das beim Krautwasch stand, mit dem Mountainbike abzuholen. Jetzt wissen die Frischlinge wie das so läuft bei der oXXentour und die Hemmschwelle mitzumachen ist viel geringer.

Sehr beeindruckt durch die netten Leute und die einzigartige Art dieses Events, sowie den Umstand, dass es bis zum Abbruch den Umständen entsprechend gut gelaufen ist, bleibt nur noch Eines zu sagen - I'll be back :-)

Informationen und Hinweise

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2015_07...

Weiterführende Links

Web: <http://oxxentour.at/>

oxxentour.at - Die offizielle Seite der oXXentour

Web: <https://www.flickr.com/photos/therunningtwins/sets/72157655721575966>

Fotos oXXentour 2015 - Eine Fotogalerie mit Fotos der oXXentour 2015 von runningtwins.at Zwilling Stefan, der ebenfalls dabei war

Web: <http://therunningtwins.com>

runningtwins.com - Vor ein paar Jahren noch Antisportler, inzwischen lassen sie kein Lafevent mehr aus - eine Erfolgsgeschichte