

oXXentour 2016 - Hart aber herzlich

10. Juli 2016, Peter

Letztes Jahr ließ ich mich das erste Mal auf das Abenteuer oXXentour ein - dem Extremlauf, heute würde man sagen Ultra-Trail, bei dem es in 24 Stunden rund um den Bezirk Voitsberg geht. So kommen eine Strecke von immerhin 135 km und mehr 3500 Höhenmetern zusammen. Im letzten Jahr wurde die Tour nach 66 Kilometern am Gaberl abgebrochen, Details dazu findest Du in meinem Bericht von der oXXentour 2015!

Vorwort

Wie schon im Bericht von der oXXentour 2015 handelt es sich hier um ein besonders Event. Es gibt kein Leiberl, keine Urkunde, keine Medaille, kein Startgeld, dafür eine riesige Herausforderung, die durch viele ehrenamtliche Helferlein erst möglich gemacht wird! Schafft man die ganze Runde, bleiben einem ein Holzstab mit 10 bunten Bändchen (nach jeder der 10 Etappen gibt's eines), und das Recht, sich mit Stolz einen oXXen nennen zu dürfen!

Motiviert durch den Erfolg im letzten Jahr schon mal 66 Kilometer hinter mich gebracht zu haben, und den relativ guten Zustand, in dem ich mich damals noch befand, versuchte ich den Schwung von damals mitzunehmen, und am Laufen etwas intensiver dran zu bleiben. Was ich damals nicht erwartet hätte, wie hart es bis zum Schluss doch noch werden könnte. So verfolgte ich dieses Projekt nun über ein Jahr. Am Samstag dem 9. Juli war es dann wieder so weit, es ging ab nach Mooskirchen um ab 10 Uhr vormittags seine persönlichen Grenzen etwas auszuloten bzw. zu verschieben.

Sehr herzlich war gleich der Empfang. Obwohl ich erst einmal dabei war, fühlte ich gleich wieder den 'Familien-Spirit' des Events. Neben einigen bekannten Gesichtern aus dem Vorjahr, fanden sich einige neue, so z. B. Wolfgang Hofer, Obmann des TSV Grizzly in Judendorf, mit 30+ Marathons am Konto und Berglauf Teilnehmer beim Red Bull Dolomitenmann! Auch die weststeirische Laufsportlegende Karl Scherz nutzte ein Strohwitwer-Wochenende, um sich zum dritten Mal auf die oXXentour zu machen.

Aufgrund des durchwachsenen Wetters der letzten Tage und Wochen, hatte ich in die diversen Taschen für die verschiedenen Stationen, ordentlich Reservebekleidung, Laufschuhe, Tape etc. gepackt. Die Taschen verteilte ich wieder auf die Autos, die bei den einzelnen Stationen für die Labestation vorgesehen waren. Vollen Respekt und herzlichen Dank an Gerald Katz und seine Unterstützer, die an allen Stationen, auch mitten in der Nacht, für beste Verpflegung und Betreuung der oXXen-Aspiranten sorgen!

Barbara hatte mich bzw. uns ja schon im letzten Jahr auf der Etappe vom Krautwasch bis zum Sattelhaus begleitet, für heuer hatte auch sie sich mehr vorgenommen. Sie wollte vom Herlwirt bis auf die Pack dabei sein, doch immerhin auch 30 km und 1300+ Höhenmeter.

Wie jedes Jahr hielt Gerald Katz eine kleine Ansprache und dann ging es mit dem oXXenritual ... '1, 2, ... oXXen los' auf die erste Etappe.

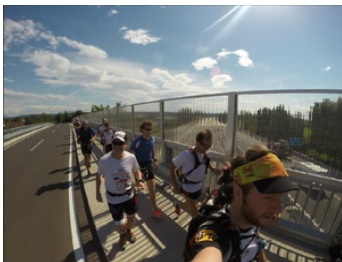


Mooskirchen - Herlwirt 10km Hm: +295/-35

Die ersten Schritte auf die oXXentour waren wie auch im letzten Jahr schon wieder etwas besonders. Man überlegt, was vor einem liegt, denkt gleichzeitig aber auch nur an die erste Etappe, zu groß erscheint die Zahl von 135 km. Für eine Strecke, die mehr als dem Dreifachen der Marathon-Distanz entspricht, muss man sich ein anderes mentales Konzept zurecht legen. So versuchte ich immer nur von Etappe zu Etappe zu denken, egal wie viele Kilometer dazwischenliegen würden.

Hier im Flachland war es ordentlich heiß, schon nach kurzer Strecke stand uns der Schweiß auf der Stirn. Über den Bergen waren ein paar Wolken zu sehen, eigentlich hätten die sich schon am Vormittag verziehen sollen - mal sehen was daraus werden würde. Durch das Tratschen und die Euphorie ging die erste Etappe dahin wie im Flug.

Beim Herlwirt war bereits die Labestation hergerichtet, ordentlich trinken und etwas essen hieß es jetzt. Hier war auch Barbara bereits startbereit. Bald ging's los auf die nächste Etappe.



Herlwirt - Klugbauer 8km Hm: +458/-00

Die oXXenstrecke von Mooskirchen Richtung Reinischkogel habe ich vor einigen Jahren mit Barbara mal mit dem Mountainbike zu finden versucht. So wie Barbara und ich damals, legten wir auch diesmal eine kleine Crosslauf-Passage ein, da der Wanderweg in einigen Bereichen schlecht markiert ist. Auf der Etappe zum Klugbauer waren wir zum Glück schon viel mehr auf Forst- und Wanderwegen unterwegs, somit auch mehr im Schatten. Auch die Wolken, die sich eigentlich etwas lichten sollten, wurden irgendwie immer dichter und spendeten mehr Schatten. Geschwitzt haben wir aber trotzdem noch genug - so hieß es an der Labestation viel trinken!



Klugbauer - Hebalm 12km Hm: +629/-312

Den Trail vom Klugbauer auf den Reinischkogel hatte ich ja heuer schon bei zwei Aufenthalten im Seminarhotel Klugbauer ausgecheckt. Bei beiden malen war ich zumindest teilweise im Regen unterwegs gewesen. Und auch heute wurden die Wolken immer dichter, und kurz nachdem wir gestartet waren, spürten wir die ersten Tropfen - das kann doch wirklich nicht sein, dass es jedes Mal wenn ich hier unterwegs bin regnet. Zum Glück war der ganze Spuk nach 10 Minuten vorbei. Der Trail auf den Reinischkogel ist ja wirklich toll, durch viele Steine und Wurzeln technisch nicht ohne, aber sehr schön.

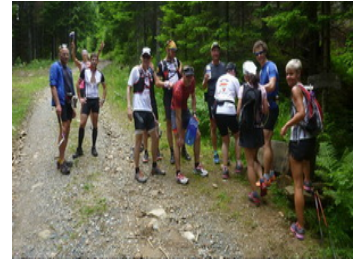
Als wir den Gipfel des Reinischkogels erreichten, war das schon mal ein gutes Gefühl, bis hierher hatten wir schon etwa mal 1200 Höhenmeter hinter uns gebracht. Auch ein oXXen-Gipfelfoto durfte natürlich nicht fehlen.

Kurz nach dem Gipfel musste ich dann mal auf die große Seite und bemerkte, dass ich Durchfall hatte, vermutlich durch die viele Trinkerei. Die drei Papiertaschentücher die ich dabei hatte reichten knapp. Zum Glück hatte Barbara noch welche in ihrem Laufrucksack. Mal sehen, wie sich das noch weiter entwickeln würde.

Als wir beim Windkraftwerk auf der Freiländeralm vorbeikamen, fiel mir wieder ein, wie ich, als wir letztes Jahr mit unserer Tochter am Rappold waren, hierher geblickt hatte, und wie weit das noch vom Salzstiegel weg war. Es gab also schon noch ordentlich was zu tun. Überrascht war ich dann, dass die Labestation bei den Klugliften aufgebaut war, ich hätte erst ein paar Kilometer weiter, auf der Hebalm, mit unserem Betreuer team gerechnet - aber so war's auch ok. 30 km hatten wir schon mal hinter uns gebracht.

Barbara verpasste mir noch ein Kinesiotape, da ich von meiner 'schlampigen' Kopfhaltung beim Laufen, im

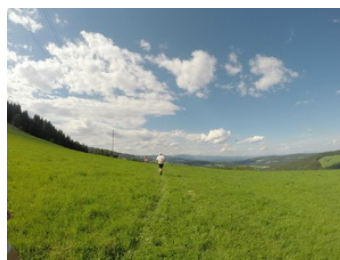
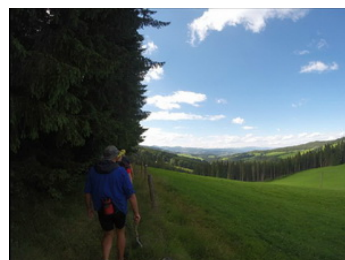
Trapezius Schmerzen bekam.

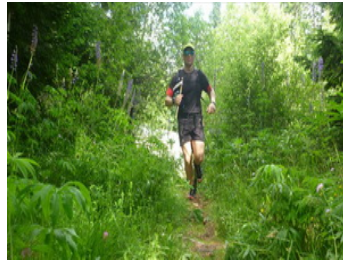
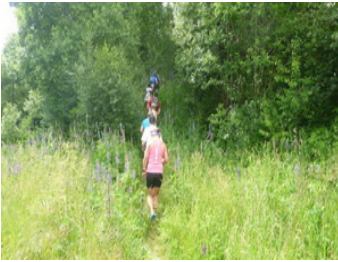


Hebalm - Packsattel 10km Hm: +153/-360

Nun ging's bis zum ehemaligen Skigebiet Hebalm auf der Straße dahin, hier hieß es Vorsicht vor den Auto- und Motorradfahrern. Nach der Hebalm ging's endlich wieder auf einen Wanderweg. Besonders spannend war hier die Querung einer Vieh-Weide, in der auch ein wirklich riesiger Stier vor sich hin graste; so einen hatten die meisten von uns noch nicht gesehen. Ein Laufkollege meinte dann aber, der Stier müsse verheiratet sein '.. weil er keine Hörner mehr hat' ;-). Da wird er wohl recht gehabt haben. Jedenfalls waren wir froh, als wir wieder auf der anderen Seite des Zauns waren. Diesen Wanderweg kannte ich überhaupt nicht, er ist aber wirklich schön, es geht meistens auf schönen Trails und ein paar Forstwegen dahin.

Hier hieß es wieder Flüssigkeitsvorräte auffüllen, die längste Etappe der oXXentour, mit 20 km vom Packsattel zum Salzstieglhaus, wartete nun auf uns. Barbara hatte hier ihr Ziel für dieses Jahr erreicht, 30 km und 1300+ Höhenmeter, auch nicht schlecht! Ein Bussi gab's noch für mich und dann ging's nach dem oXXenritual auf Richtung Hirscheggeralm.



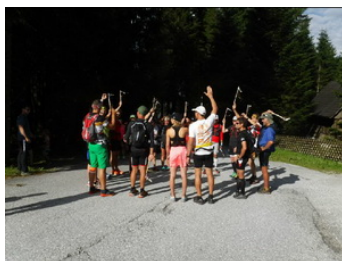


Packsattel - Salzstiegel 20km Hm: +705/-431

Diese Etappe jetzt gegen Abend zu laufen war schon ein besonderes Erlebnis. Der Trail ist ab der Knödelhütte wirklich schön und über weite Strecken auch anspruchsvoll. Das Licht mit der flach stehenden Sonne, kurz vor dem Sonnenuntergang, wirklich traumhaft. Auch die Aussicht am Ende der Etappe schon mal 60 km geschafft zu haben motivierte natürlich. Ich muss auch sagen, dass es mir heuer zu diesem Zeitpunkt noch wesentlich bessergegangen ist, als letztes Jahr. Hatte ich mich im Vorjahr relativ kurzfristig entschlossen, teilzunehmen und das Trainingspensum rasch in die Höhe geschraubt, was schon vor der Tour zu Schmerzen in der Achillessehne führte, war ich seit damals kontinuierlich weitergelaufen und bin ohne strukturelle Probleme in die oXXentour 2016 gestartet. Auch bis hierher hatte ich außer den Verspannungen im Nacken und meinem Durchfallproblem, noch keine größeren Probleme - die [http://de.memory-alpha.wikia.com/wiki/Strukturelle_Integrit%C3%A4t strukturelle Integrität] war soweit noch nicht gravierend gefährdet!

Auch hatte ich mir als psychischen Eckpunkt den Einbruch der Nacht zurechtgelegt, danach würde sich alles auf den Lichtkegel der Stirnlampe und den Weg darin fokussieren, weniger Zeit sich auf Probleme zu konzentrieren.

Eine besonders freudige Überraschung erlebte ich am Salzstiegelhaus, als mein Freund und Trauzeuge Andi Wiesner mit seiner Familie plötzlich vor mir stand! Sie wollten mit ihren Kindern den Sonnenaufgang am Rappold erleben und übernachteten deshalb im Zelt nahe des Salzstiegelhauses. Das war ein großer Motivationsschub!





Salzstiegel - Gaberl 9km Hm: +202/-98, Gaberl - Sattelhaus 12km Hm: +150/-303, Sattelhaus - Krautwasch 17km Hm: +554/-822

Als wir beim Salzstiegelhaus aufbrachen, war es schon weitgehend finster. Der Weg zum alten Almhaus und Gaberl ist unschwierig, geht aber doch irgendwie mehr bergauf, als ich ihn in Erinnerung hatte. Am Gaberl angekommen hatten wir 69 km, also etwas mehr als die Hälfte hinter uns. Schon mal nicht schlecht, außerdem kannte ich den Rest der Strecke bereits vom Vorjahr. Christian Götzl (2fach oXXe) und runningtwin, Stefan Siebenhofer, stiegen hier aus, da beide zwei Wochen später bei einem anderen Ultra-Trail über 100km+ teilnehmen wollten. Stefan war ja auch sowas wie der Pressefotograf, deshalb, und wegen der Dunkelheit, gibt's ab hier für die Nachtetappen auch weniger Fotos!

Das Gaberhaus hatte extra für uns etwas länger offengehalten, so konnten wir uns in der warmen Gaststube umziehen und stärken. Das Bier, das sich die Aussteiger hier gönnten, sah schon ziemlich verlockend aus. Für uns oXXenaspiranten galt es, noch etwas zu leisten. Als wir dann nach der Pause wieder ins Freie gingen, fröstelte es mich richtig, der Kreislauf fährt doch immer gleich mal runter. Nach 15 Minuten war ich aber wieder auf Betriebstemperatur und froh, nicht mehr angezogen zu haben. Wir schlichen uns beim Jagdhaus, kurz nach dem Gaberl vorbei. Hier hatte es schon mal eine Diskussion mit dem dort ansässigen Jäger gegeben. Grundsätzlich sollte es ja jedem klar sein, dass zu Fuß auf Wanderwegen §33 Forstgesetz gilt, aber die Jäger sind halt meist bewaffnet!

Der Wanderweg vom Gaberl zum Sattelhaus ist schon bei Tag nicht einfach, ein meist schmaler Trail mit vielen Wurzeln und Steinen. Um das Risiko von Verletzungen zu verringern wurde auch hier auf den technischen Passagen viel gegangen. Inzwischen begann es sich schon etwas zu ziehen, die Füße mehr zu schmerzen und meinem Hintern bekam der Durchfall auch nicht so gut. Die fantastische Rindsuppe mit Frittaten und Rindfleisch, die uns bei der Labestation am Sattelhaus kredenzt wurde, war genau das, was wir an dieser Stelle brauchten und weckte die Lebensgeister. 71 Kilometer waren bis hierher geschafft. Für viele von uns Neuland, noch nie waren wir über so eine Strecke auf den Beinen.

Nun ging's weiter am Forstweg Richtung Texenbachhütte. Der ist ja aus der anderen Richtung kommend mit dem Mountainbike ein ziemlich chilliger Weg, aber in unsere Richtung steigt es immer kontinuierlich vor sich hin. Als ich hier mal so in die Runde frage, ob es noch jemanden gibt, dem noch nichts weh tut, wird meine Frage nur mit Schweigen beantwortet. Also ist es auch für vielfach oXXen wie Heinz und Sabine (beide diesmal zum 8ten Mal) kein Spaziergang, Leiden gehört einfach dazu.

Auf der Weide nach der Texenbachhütte leuchteten uns die Augen der dort weidenden Kühe entgegen, Karl Scherz - unser Kuhflüsterer - verklickerte den Viechern aber, dass wir ihnen nix Böses wollen. Bald darauf war die Zeismannhütte erreicht. Das letzte Mal war ich vor 2 Monaten mit dem Mountainbike hier, aber nicht

mitten in der Nacht. Als wir Richtung Rossbachkogel unterwegs waren, begann es langsam zu dämmern. Ich merkte nun auch, dass sich auf meinen Füßen die ersten Blasen bildeten, speziell bergab wurde es zunehmend unlustig. Von hier sind es aber dann doch noch immerhin 45+ km bis Mooskirchen, also mehr als ein normaler Marathon ...

Der Abstieg Richtung Gleinalm Schutzhaus über einen 'Jägersteig' und den Wanderweg über die steinigen Stufen war kein Spaß mehr. Alle waren wir froh, als wir endlich das Gleinalm Schutzhaus erreichen. Eingekehrt wurde diesmal aber nicht, weiter ging's Richtung Brendl. Dort war es inzwischen so hell, dass wir die Stirnlampe wegpacken konnten.

Weiter ging's Richtung Tiefsattel und Krautwasch, das Bergablaufen wurde immer schmerzhafter, und bevor wir dann endlich dem Krautwasch näher kamen, ging's noch eine gefühlte Ewigkeit auf Schotterstraßen bergab. Von dem Wolf, den ich mir inzwischen am Hintern gelaufen hatte, möchte ich lieber keine Details erzählen :-(. Aber dann doch, letztendlich sind auch diese weiteren 17 km hinter uns gebracht. Am Krautwasch erwarteten uns Gerald Katz mit seiner Frau und auch die Eltern von Mitläufer Mario Turel, die ihren Sohn auf der ganzen Tour betreut haben, Respekt für das Durchhaltevermögen.

Jetzt heißt es erstmals Schadensbegrenzung, Tape auf den Füßen erneuern/erweitern, umziehen ... ich überlege, auf andere Laufschuhe, die ich mir für diese Station eingepackt habe, zu wechseln, aber schon beim Reinschlüpfen merke ich, nein das lassen wir lieber - never change a winning team - wengleich winning hier schon etwas relativ war. Essen ging auch schon zusehends schwerer, aber es muss was runter, Kuchen und Käse gehen noch am besten. Auch die restlichen sechs verbliebenen oXXenaspiranten leiden schon ziemlich - was aber nur ein kleiner Trost war. Das Positive, wir waren bis hierher schon 98 km gelaufen, ein Stück noch, dann würden wir die, für normalsterbliche Menschen wie mich, unglaubliche Strecke von 100km, zu Fuß zurückgelegt haben.



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

Nachdem alle Wunden gelect waren, ging's wieder los ... oXXenritual und weiter. Wir waren so weit gekommen, jetzt hieß es durchbeißen, so schnell würde man sich das nicht nochmal antun. Schon in alle Früh kündigte sich an, dass es ein brutal heißer Tag werden würde. Und ab jetzt ging es hauptsächlich auf Asphalt dahin. Noch 37 km. Vom Krautwasch geht's bis zum Abraham praktisch immer bergab. Wir wechselten uns laufend und gehend ab, wir merken alle, dass wir weit weg von einem entspannten, leichtfüßigen Lauf waren. Am schmerzhaftesten waren die Weichteile und die Haut an den Füßen und mein grausamer Wolf am Hintern :- (Vom Abraham geht's bis Pankrazen bzw. der Labestation bergauf. Erleichtert erreichten wir das Ende der vorletzten Etappe.



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

Die vorletzte Etappe steht am Programm, 14 km bis St. Bartholomä. Auf dieser Etappe begleitete uns auch oXXentour Gründer Gerald Katz. Wir unterhielten uns sehr gut und er erzählte etwas von seinen Laufabenteuern, wie den Sahara Ultramarathon über 200km etc. Auch er hat schon viel ausgehalten und bei seinen Erzählungen stelle ich fest, es könnte auch noch schlimmer sein.

Auf dieser Etappe ging's auch nochmal ordentlich auf und ab, die letzte große Steigung wartete kurz vor St. Bartholomä. Zu uns nach Hause wäre es von hier schon kürzer wie nach Mooskirchen. Kurz vor St. Bartholomä stieß Barbara mit dem Mountainbike zu uns. Als wir mit schmerzenden Füßen in St. Bartholomä einlaufen, haben wir bereits unglaubliche 123 km hinter uns. Zum Glück wartete jetzt nur noch eine Etappe auf uns. Nochmal verklebte ich meine Zehen und Füße, ich mag schon nichts mehr essen oder trinken, aber ein bisschen was muss runter. Und dann zum letzten Mal das oXXenritual.

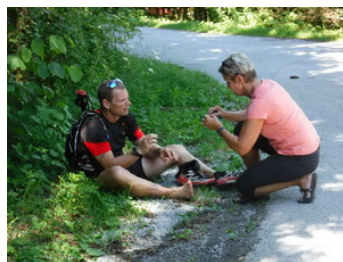


St. Bartholomä - Mooskirchen 12km Hm: +21/-179

Obwohl uns nun jeder Schritt einen Stritt näher dem Ziel bringt, ist auch jeder Schritt eine Qual. Barbara begleitet uns mit dem Mountainbike. Zweimal kriegen wir unterwegs noch was zu trinken. Die Sonne brennt erbarmungslos auf uns herab. Es macht keinen Spaß mehr. In diesem Zustand braucht man wirklich eine Ochsen-Geduld und -leidensfähigkeit um weiter zu gehen. Wir leiden alle. Von Berndorf weg ist es praktisch nur noch flach, aber auch ohne Schatten. Wir laufen nur noch kleine Stücke, geistig hangle ich mich von einer Kurve zur nächsten, Abschnitt für Abschnitt. Dann kommen wir nach Söding, und irgendwann ist der Kirchturm von Mooskirchen zu sehen. Auf den Güterwegen die wir durch die Felder nehmen, brennt die Sonne gnadenlos ... irgendwann die Ortstafel von Mooskirchen .. und beim Hochstrasser die ersten Angehörigen die uns anfeuern.

Ein Stück weiter wartet meine Familie, meine Tochter hat einen Pokal für mich gebastelt, noch bin ich aber nicht im Ziel, gemeinsam mit meiner Tochter nehme ich die letzten paar Hundert Meter in Angriff, und wir laufen unter dem Applaus der vielen Freunde und Angehörigen wieder beim Café Piccolo ein, dem Ziel der oXXentour. Wir waren insgesamt 27 Stunden, davon 23 Stunden 20 Minuten reine Bewegungszeit, unterwegs, lt. GPS waren es knapp über 3800 Höhenmeter. Ein unglaubliches Abenteuer, eine riesige Herausforderung und auch eine Zeit des Leidens, lag nun hinter uns - aber das Glücksgefühl, jetzt im Ziel zu sein belohnte für einiges!

Es war schon ein ziemlich gutes Gefühl, die vielen Gratulationen entgegen zu nehmen, man hatte auch das Gefühl, dass alle die da waren sich mit den oXXen gefreut haben. Eines war aber noch zu tun - die frisch gebackenen oXXen wurden von Heinz zu einem abschließenden Ritual geladen, diesmal hieß es aber ... 1,2,3, ... oXXen Prost! Mit einem gemeinsamen oXXenbier stießen wir auf unsere gemeinsam verbrachte Zeit und unsere Leistung an!



Nachwort

Ich hätte mir nie gedacht, jemals in der Hall of Fame der oXXentour aufzuscheinen, jetzt bin ich aber schon ziemlich stolz darauf. Was vor allem bleibt - jedes Mal wenn ich in der Voitsberger Gegend unterwegs bin und Richtung Pack, Gaberl oder Gleinalm schaue, werde ich daran denken, was ich dort bei der oXXentour erlebt habe - the memmory remains.

Informationen und Hinweise

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2016_07...

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2016_07...

Karte/Topo: oXXentour Karte



Karte/Topo: oXXentour Höhenprofil



Weiterführende Links

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

oxxentour.at - Die offizielle Seite der oXXentour

Web: <http://www.tsv-grizzly.at/>

TSV Grizzly Judendorf - Die Webseite des TSV Grizzly Judendorf