

Alpinmarathon Veitsch / Veitscher Grenzstaffellauf 2019

29. Juni 2019, Peter

Der Veitscher Grenzstaffellauf ist ein großer Laufklassiker, schon lange bevor es den Begriff Trailrunning überhaupt gab, machten sich Läufer auf, die Gemeinde Veitsch möglichst schnell an der Gemeindegrenze zu umrunden. Waren es zu Beginn etwa 54 km die es als Zweier-, Dreierstaffel oder als 'Durchläufer' zu bewältigen galt, hat sich die Strecke durch die Anlage diverser Forstwege oder verbesserte Messmethoden auf ziemlich genau 50 Kilometer 'reduziert'. Dabei sind 2060 Auf- und Abstiegshöhenmeter zu bewältigen. Praktisch für mich, dass die Anreise gerade mal eine Stunde dauert, und ich so einfach am Samstag in der Früh noch zu meiner Startnummer kommen konnte. Parkmöglichkeiten und Startnummernausgabe beim JUFA Veitsch sind bestens organisiert und bald war ich bereit für den Start. Vor allem die aktuelle Hitzewelle mit prognostizierten Lufttemperaturen von über 30 Grad könnten bei dieser, der 33. Ausgabe des Veitscher Grenzstaffellaufs eine zusätzliche Herausforderung werden.

Alpinmarathon Veitsch

Pünktlich um 9 Uhr fiel der Startschuss. Wie immer positionierte ich mich nicht gerade in der ersten Reihe, im Bewusstsein ohnehin nicht der schnellste Läufer zu sein. Das Erlebnis und die Bewegung in den Bergen bzw. der Natur, sowie Flowerlebnis und ausloten der persönlichen Leistungsfähigkeit, bilden für mich den Reiz, bei solchen Events dabei zu sein.

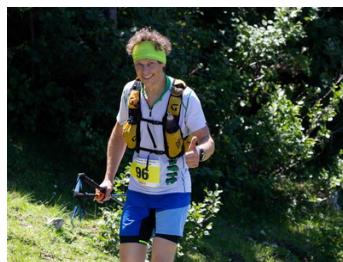
Der Startschuss, und der Moment, in dem sich die ganze Läufermenge in Bewegung setzt, ist immer recht emotional. Beim Veitscher Grenzstaffellauf geht's etwas über einen Kilometer hinter dem Pacecar auf Asphalt dahin. Der Großteil des Feldes legt bereits hier ein ordentliches Tempo vor. Ich versuche, mich nicht zu sehr mitreißen zu lassen, um dem Körper etwas Zeit zum Warmlaufen zu geben. Nach der Asphaltstraße geht es gleich mal 450 Höhenmeter auf den Hochreiterkogel, also bleibt nicht allzu viel Zeit zum 'Warmup'. Bereits jetzt ist es in der Sonne recht warm, wir suchen möglichst immer den Schatten der Bäume am Rand der Forststraße. Beim Gehöft Hochreiter ist die erste Labestation erreicht - Nachschub für die Flüssigkeitsvorräte. In diesem Bereich kann man einen ersten Blick auf die Hohe Veitsch werfen - puh - noch ganz schön weit weg. Forstwege wechseln am Weiterweg mit Trails ab und in stetigem Auf und Ab erreicht man nach etwa 12 Kilometern den Pretalsattel. Hier feuern eine Menge Leute die Läufer an, das motiviert natürlich immer sehr! Neben den größeren Labestationen haben die Organisatoren aufgrund der Hitze immer wieder für zusätzliche Getränke gesorgt, das ist heute echt notwendig!

Ab dem Pretalsattel geht es eine Zeit lang auf Forstwegen dahin. Der Weg Richtung Rothsolalm zieht sich ganz schön. Auf jeden Fall kommt die Hohe Veitsch schon näher. Etwas oberhalb der Alm befindet sich die nächste Labestation. Eine Läuferin scheint Probleme mit dem Kreislauf zu haben, eigentlich kein Wunder bei der Hitze, zum Glück wird sie schon betreut. Ab hier geht's jetzt auf einem technisch anspruchsvolleren Trail Richtung Teufelssteig. Irgendwie merke ich, wo es steiler wird, dass mir das Höhenprofil bis hierher doch zugesetzt hat. Für den Hobby-Trailrunner wie mich, war es oft so, dass es zum Gehen zu flach, und zum Laufen aber fast zu steil war. So hab' ich schon ein bisschen Energie auf der Strecke gelassen. Dennoch, es muss weiter gehen. Zuerst steil durch den Wald, bevor man nach einem kurzen Flachstück auf den Teufelssteig trifft. Etwa 300 Höhenmeter gilt es nun auf dem steilen und steinigen Trail zurückzulegen. Hinter mir sehe ich ein paar Durchläufer wie mich, erkennbar an der gelben Startnummer. Ich versuche wenigstens ein Tempo zu halten, dass mich hier keiner überholt. Am Ende des Teufelssteigs warten wieder ein paar Wanderer, die uns tatkräftig anfeuern. Von hier aus ist schon das Graf-Meran Haus zu sehen. Knapp 24 Kilometer und etwa 1600 Höhenmeter haben wir bislang zurückgelegt.

Bis es tendenziell bergab geht, muss noch das ganze Veitsch-Plateau in Richtung Osten gequert werden. Im Bereich des Vorkogels hat man dann aber den höchsten Punkt der Runde erreicht und der Downhill Richtung Veitschalmhütte / Kleinveitschalm kann beginnen. Ein Teil des Weges führt über einen sehr groben Schotterweg, das taugt meinen Bändern und Sehnen im Knöchelbereich gar nicht. Nach der Kleinveitschalm verlässt man bald die Forststraße und es geht auf sehr flowigen Waldtrails weiter. Schöne Schwarzbeer-Trails und Forststraßen wechseln hier immer wieder ab. Bis der letzte Gegenanstieg hinter sich gebracht wird, dauert es aber noch. Zuletzt geht es dann am Sommerberg vorbei, und schließlich endgültig bergab. Von der letzten Labe beim Jocklbauer sind es noch 5 Kilometer. Nach vier Kilometern bergab auf der Forststraße erreiche ich schließlich wieder Dorf Veitsch und werde von einigen Zuschauern beklatscht.

Ich staune nicht schlecht, als ca. 50 Meter hinter mir schon den nächsten Läufer eingeklatscht wird. Mit ihm hatte ich mich schon einige Kilometer zuvor gematched. Ich war bergauf etwas schneller, er legte dafür bergab ein brutales Tempo vor. Nun schien er mich hier fast wieder eingeholt zu haben. Diesmal wollte ich mich aber auf dem letzten Kilometer nicht mehr einholen lassen. So quälte ich mich nochmal ordentlich, bis ich nach 6 Stunden und 43 endlich das Ziel erreichte.

Persönlich bin ich mit diesem Ergebnis sehr zufrieden, zum einen, da ich den Lauf praktisch aus dem Stehgreif unternommen hatte, und nach der Expedition zum Cho Oyu im April/Mai dieses Jahres noch nicht wieder in Top-Form war. Ich habe auch das Gefühl, das ich unterwegs diesmal nicht viel besser machen hätte können; Equipment, Ernährung und Motivation haben gut gepasst. Einzig den Trailrunning Rucksack hätte ich mir schenken können, es gibt auf dieser Strecke ausreichend Labestationen. Alles in allem ein tolles Event, bei dem man als ambitionierter Trailrunner mal dabei gewesen sein sollte :-)



Alpinmarathon Veitsch vs. Karwendelmarsch/-lauf

Wie auch der Karwendelmarsch hat auch der Veitscher Alpinmarathon bzw. Grenzstaffellauf eine sehr lange Tradition. Von den Eckdaten der Streckenlänge und Anstiegshöhenmeter sind beide Events praktisch gleich. Beim Veitscher Alpinmarathon geht es wesentlich gemütlicher zu, hier sind gerade mal 300 bis 400 Läufer unterwegs, wogegen beim Karwendelmarsch 2500 Personen am Start sind.

Landschaftlich ist der Karwendelmarsch natürlich wesentlich alpiner, die schroffen Gipfel des Karwendels bieten eine traumhafte Kulisse für so ein Event. Beim Veitscher Alpinmarathon ist man viel in Wäldern, auf traumhaften Trails unterwegs, er ist technisch aber etwas einfacher. Der alpinste Teil ist der Anstieg über den Teufelssteig und die Überquerung des Hochplateaus, welche sehr reizvoll ist. Insgesamt würde ich den technischen Anspruch der Trails beim Karwendelmarsch etwas höher einstufen, auch wenn man dort speziell zu Beginn und am Ende auch viel auf Schotter bzw. Asphalt unterwegs ist, haben es die höher gelegenen Trails in sich. Vom Höhenprofil empfand ich den Veitscher Alpinmarathon irgendwie etwas zäher, bis man den Teufelssteig erreicht, sind die Steigungen oft so, dass sie zumindest für mich, zum Gehen zu flach und zum Laufen eine Spur zu steil waren, entsprechend zäh war dann der steinige und steile Teufelssteig.

Kulinarisch ist der Karwendelmarsch natürlich ein Genuss, aber vor allem für die Marschierer ausgelegt. Kletzenbrot, Tee etc. ist nicht jedermanns/-fraus Sache bei hoher körperlicher Beanspruchung. Das Angebot beim Grenzstaffellauf ist mehr auf Läufer ausgerichtet, Bananen, Iso, Wasser, Cola aber auch selbst gemachter Kuchen.

Informationen und Hinweise

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2019_06...

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/2019_06...

Karte/Topo: Höhenprofil Veitscher Alpinmarathon/Grenzstaffellauf



Weiterführende Links

- 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