

Alpines Trailrunning - Lugauer Überschreitung

21. August 2020, Peter

Im Winter waren wir schon des Öfteren auf dem Lugauer. Die Ost-West Überschreitung bietet einen anregenden

[/rad-und-laufsport/tipps-und-infos/was-ist-trailrunning-ultralauf-ultramarathon-ultratrail#section_6 Skyrun] über das Matterhorn der Steiermark.

Die Tour startet am Parkplatz des Sportplatzes in Radmer an der Stube und endet an der Straße in Radmer an der Hasel. Es empfiehlt sich, ein Fahrrad oder anderes zweites Fahrzeug am Zielpunkt zu deponieren. Dann spart man sich 5 Kilometer Asphalt-Straße zurück zum Ausgangspunkt.

Wie erwähnt geht es beim Sportplatz los. Nach einigen Metern auf Asphalt, hat man dieses Thema für den Rest der Tour auch schon hinter sich. Man folgt dem Wegweiser 'Lugauer' auf einem Forstweg, bis eine markante Wandermarkierung rechts in den Wald führt. Da der Weg nicht so oft begangen zu sein scheint, ist er auf dieser Passage etwas verwachsen, aber schon zu finden. Der Weg ist insgesamt gut markiert. Auf den nächsten Kilometern wechseln sich sowohl Wald als auch Wiesenabschnitte ab. Immer wieder gibt es ein paar flachere Stücke wo man den Puls etwas runter kriegt. Hier findet man auch noch öfters kleine Bächlein wo man ggf. die Flüssigkeitsvorräte auffüllen kann - weiter oben gibt's dann für länger Zeit nix mehr.

Oberhalb der Riritzmoos Jagdhütte steigt man in Spitzkehren über einen Schlag hoch, hier kann es echt heiß werden, da dieser Abschnitt voll der Morgensonne ausgesetzt ist. Nach dem Schlag folgt ein kurzer Abschnitt im Wald, bevor es ins Geröll geht. Man erreicht das 'Kammerl' Hier quert man auf einem mehr oder weniger ausgeprägten Geröll-Pfad die NO-Flanke des Lugauer. Nach einem kleinen Auf und Ab überschreitet man im Bereich des Schoderkreuz einen kleinen Sattel. Westseitig geht's hier etwas bergab, bis man auf den Wanderweg, der weiter Richtung Lugauer Ostgipfel führt, trifft.

Der Wanderweg umrundet den Nordwestgrat des Lugauer und führt in die schroffige Westflanke. Zuerst geht es zwischen den Latschen in vielen Kehren hoch, zwischenzeitlich muss man sich hier schon in der einen oder anderen Felsrinne etwas anhalten. Die letzten etwa 250 Höhenmeter geht es im Zickzack über Fels-Schroffen dahin. Der Weg ist auch hier sehr gut markiert. Etwas Vorsicht ist hier geboten, da es doch insgesamt steil ist.

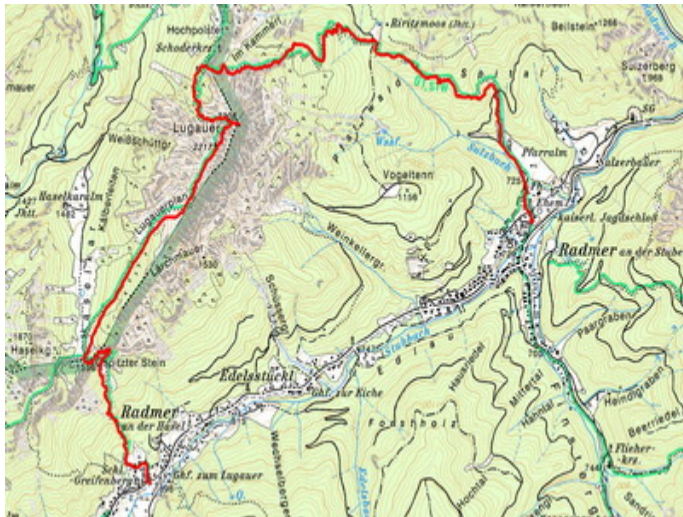
Irgendwann taucht dann links das einfache Holz-Gipfelkreuz des Lugauer Ostgipfels auf. Bis hierher hat man schon mal gut 1650 Höhenmeter auf einer Strecke von 6,4 Kilometern hinter sich.

Die Überschreitung zum Hauptgipfel erfordert leichte Kletterei und ist teilweise mit Drahtseilen versichert. Tendenziell hält man sich immer rechts (nordwest-seitig) des Grates, auf die Markierungen achten. Viele Steigspuren führen direkt auf den Grat, wo es meist aber nicht weiter geht. Der Weg vom Haupt- zum Westgipfel ist wieder einfacher.

Danach geht's über einen schmalen, steilen Trail die berühmte Lugauer Plan runter, wohl eine der berühmtesten Skitouren der Steiermark. Nach der Plan ist der Trail bis zum Gspitzten Stein recht flowig. Jetzt folgen nochmal steile 600 Höhenmeter bis Radmer an der Hasel. Der obere Teil dieses Downhills führt ca. 200 Meter über eine Felswand entlang und ist recht ausgesetzt - aber mit Drahtseilen versichert. Sicherheit sollte hier vor Tempo gehen!

Die letzten 400 Höhenmeter führen durch Waldgelände über schöne, technische Trails. Nach insgesamt 11 knackigen Kilometern erreicht man wieder die Radmer-Straße und kann die Trailrunning Überschreitung abschließen.

Die Lugauer Überschreitung ist nur für den alpin versierten Trailrunner empfehlenswert!



Informationen und Hinweise

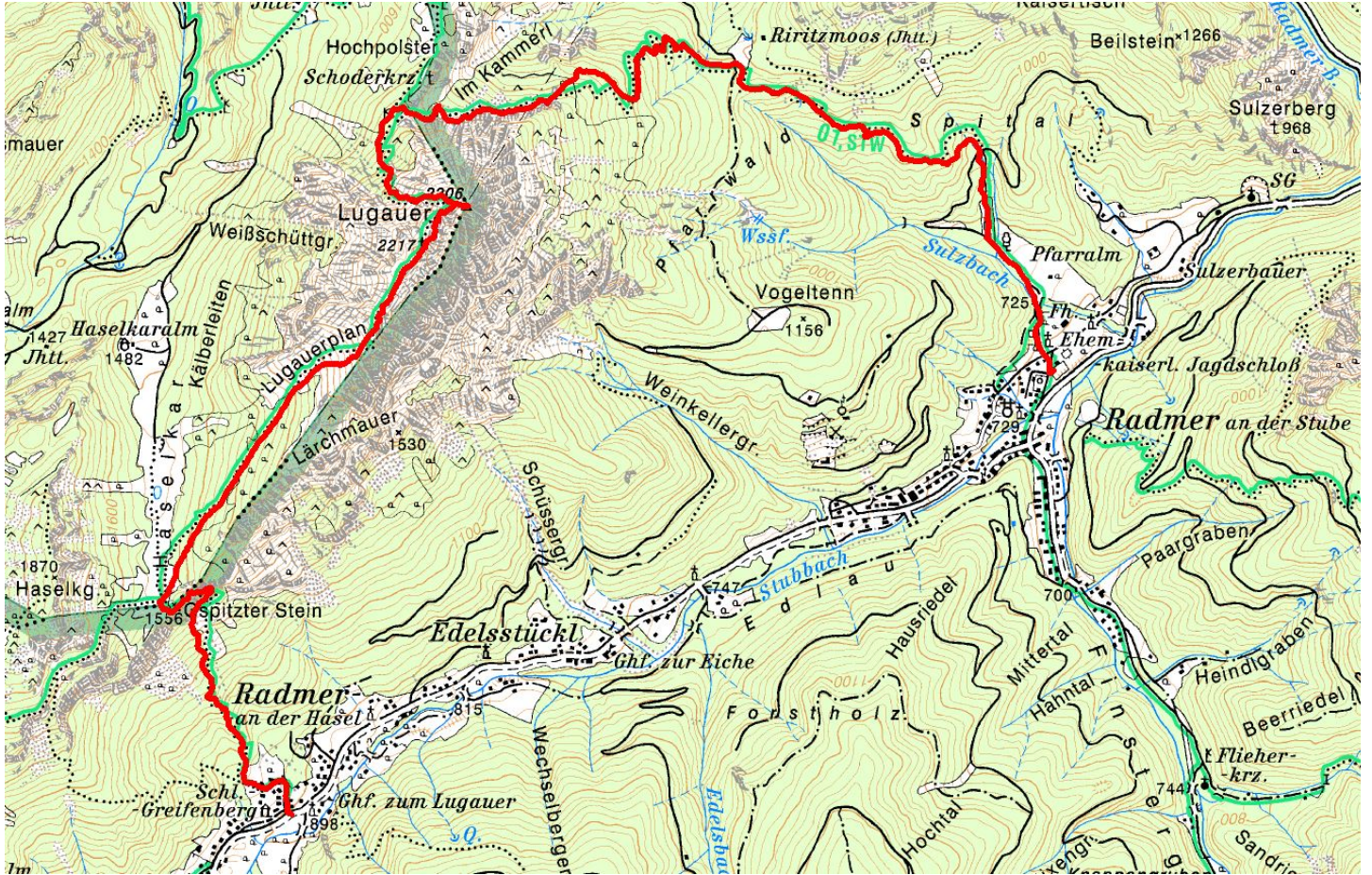
Trail Info - Strecken Eckdaten

Aufstieg: 1800 m

Strecke: 11 km

Anmerkung: Trailrunningschuhe, ausreichend Getränk, zusätzliche Bekleidung nach Verhältnissen,
Karte / GPS Track empfehlenswert.

Karte/Topo: Trailrunning Überschreitung Lugauer (Karte)



Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/2020_08_21_...

Web: http://strassig.at/pictures/rad-und-laufsport/trailrunning/2020_08_21_...

Weiterführende Links

Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/trailrunning/>
Trailrunning auf strassnig.at - Weitere Trailrunning Strecken auf strassnig.at