

Eine Runde um den See

Prolog:

Linz Marathon 23.4.2006, ca. bei km 20 .

Ein belangloses Gespräch mit einem Mitläufer.

„Wie geht’s“, etc. Natürlich kommt auch die Frage: „Was bist du schon gelaufen, was ist in Planung?“

Dabei zeigen sich unsere Ziele, Träume sind nicht unähnlich.

Auch er hat so rund 20 Marathons am Konto und etwas länger darf es auch schon mal sein.

Einen entscheiden Unterschied gibt es jedoch.

Er hat den Traunsee Marathon schon gefinisht und träumt von Wörschach solo.

Nun, Wörschach hätte ich ja schon gemacht aber vorm Traunsee habe ich doch gehörig Respekt - ihm geht’s umgekehrt genauso.

Blöd, jetzt war gerade die nächste Verpflegestelle und mein Mitläufer ist weg. Ein Virus namens Traunsee Marathon hat sich eingenistet.

Die restlichen Kilometer denke ich dann, „das wäre auch noch was für mich“. Meine Frau kann das schon nicht mehr hören – sie sagt nur mehr: „Was kommt dann als nächstes“?

14 Monate später:

Es ist der 7.7.2007 2.30 Uhr Gmunden.

Ich bin gerade zum Start am Hauptplatz von Gmunden unterwegs und kaue lustvoll auf meiner Banane. Trinke noch brav Elektrolyte und versuche meine Nervosität halbwegs zu beherrschen. Also schnell das nächste Mobilklo suchen.

Noch 2 Minuten zum Start .

Die Stimmung ist gut, nicht nur unter uns Läufern und den zu dieser frühen Morgenstunde doch recht zahlreichen Begleitern und Fans, sondern auch bei den Nachtschwärmern in den angrenzenden Lokalen. Ein Gratisstart für die Gedanken der Nachtschwärmer über uns.

3 Uhr und los geht’s!!

Man (bzw. auch Frau) hat zwar die Möglichkeit bis 5 Uhr zu starten, aber die Mehrheit macht sich jetzt schon auf den Weg.

Es geht sozusagen zum Warmlaufen mit dem Grünberg los.

Die Karawane der „Hirnpetzels“ ist schon nach kurzer Zeit ziemlich lang.

Schnell (wirklich) sind die ersten 500 Hm in den Beinen, und schon geht es wieder bergab in Richtung Traunstein.

Hier zeigt sich, das Charakteristikum dieses Laufes sofort. Bergauf kann ich ja ganz gut mit der Masse mithalten, aber bergab bin ich ein echter looser (auch Hosenscheißer genannt) und die Wegfindung kann auch manchmal ganz lustig sein.

Originalaussage von einem 3 fachen Finisher: „So 1 bis 2 mal verläuft sich eigentlich ein Jeder.“ Der starke Regen im Vorfeld und das beginnende leichte Nieseln tut ein Übriges.

Nun trotzdem stehe ich nach rund 90 Minuten am Einstieg vom Naturfreudesteig auf den Traunstein. Technisch sicher der anspruchsvollste Abschnitt der Strecke – zumindest glaubte ich das zu diesem Zeitpunkt noch.

Also dann los.

Der Aufstieg selbst geht rein konditionell recht gut, jedoch verschlechtert sich das Wetter zusehends. Beim Ausstieg hat es dann so geschätzte 3 Grad, es regnet in Strömen und starker Wind macht es jetzt um 6 Uhr morgens echt lauschtig.

Kurz in die Hütte hinein, ein warmer Tee und ein Riegel und weiter geht's. Wobei, ich wäre schon noch gerne länger in der warmen Stube geblieben, aber wie sagte so schön der schon vorhin erwähnte 3 malige Finisher: „Net z`lang sitz`nbleibn, wei da verscheißt nur Zeit“.

Abstieg vom Traunstein über den Mair Alm Steig.

Steinig, nass, kalt und steil.

Da ist auch wieder der Hosenscheißer! Ich brauche auf diesem kurzen Abschnitt geschätzte 15 Minuten länger als die Guten.

Aber auch bergab geht mal zu Ende und es geht, auf einer zur Abwechslung mal richtig schönen Forststraße, Richtung Karbach. Bis jetzt kannte ich die Strecke, aber ab Karbach sollte es für mich Neuland werden.

Bei der Info-Sammlung im Vorfeld wurde immer wieder der nun folgende Abschnitt als einer der Schwierigsten beschrieben.

Nun Daxnersteig (so lautet nämlich der Name des Guten) ich komme.

Und wirklich er hat es in sich.

50 Minuten teilweise weglos und steil auf Wiesen und im Hochwald bergauf. Die Nässe macht es auch nicht einfacher. Aber so schlimm war es dann auch nicht. Der Abstieg war echt schlimmer. Über eine Wiese die sich in eine Schlammbahn verwandelt hat, geht es steil hinunter. Bevor ich noch überlegen kann wie ich's angeht, "zack" und runter geht's mit mir. Leider nicht auf den Füßen. (Die Waschmaschine wird sich freuen.)

Mittlerweile ist es 10 Uhr Vormittag! 7 Stunden sind vergangen und ich bin in Ebensee angelangt.

Ab jetzt wird es leichter, denn erstens ist fast die Hälfte erreicht und ab jetzt gibt's persönliche Betreuung.

Mein Bruder mit Sohn taucht bei der Kontrollstelle auf die Minute pünktlich auf. Vor allem der Gedanke baut mich auf, dass ich nur mehr den Aufstieg auf den Feuerkogel (lächerliche 1200 Hm) schaffen muss bis dort oben Brigitte und Jakob auf mich warten.

Also hinauf mit mir!

Es regnet mittlerweile wieder, aber ansonsten geht der Aufstieg in knappen 1:30 ganz gut.



Oben angekommen warten Brigitte und Jakob schon voller Sehnsucht seit 2 Stunden im Nieselregen bei ca. 5 Grad und starkem Wind. So ein Leben mit einem Genussläufer ist halt nicht immer ganz einfach.

Jetzt aber in die Hütte, eine heiße Suppe, ein kleinem Elektrolyt Getränk (Bier, es ist ja Mittagszeit) und der Abstieg kann beginnen.

Auf meine Frage an den Hüttenwirt, wie lange er schätzt, dass ich ins Tal brauche, meint er: „Na so 40-45 Minuten“. In Wirklichkeit waren es dann rund 70 Minuten.

Wobei ich mir bis zu diesem Zeitpunkt nicht vorstellen konnte, auf einem Waldweg zu stehen und zu überlegen, wie ich die nächsten 20 Meter schaffe (eine Schmierseifenrutschbahn aus Gatsch).

Kaum unten angekommen, stehen schon wieder meine Betreuer. Feuern mich an, helfen beim Sockenwechsel.



Jetzt werden die letzten lächerlichen 35 km gelaufen.

Na ja, erstmal auf die Hochsteinalm eher gegangen als gelaufen. Oben angelangt, erwischt es mich voll.

Statt links, einmal rechts abgebogen und so sind rund 1,5 km und 100 Hm gleich beisammen – umsonst. Was soll's ärgern bringt nichts und es wäre schon für die Anderen peinlich, wenn so ein Flachlandindianer gleich beim ersten Mal gewinnt.

Wieder am richtigen Weg, geht's jetzt echt flott dahin (so 6.30 am km).

Auch die persönliche Betreuung ist jetzt leichter möglich durch immer mehr echte Straßen.

Einfach optimal! Mein Bruder fährt im Cabrio neben mir her und reicht mir die Flasche. Für Profis wie mich natürlich extrem wichtig.

Hoppla, da ist auch schon der letzte Berg. Ab dem Gmundnerberg, passenderweise geht's am Landeskrankenhaus vorbei, geht es nur mehr bergab.

Natürlich der letzte Kilometer am See entlang durch Gmunden ist der schnellste denn ich je gelaufenen bin. Gefühl habe ich es jedenfalls so.

16:08 Uhr, nach 13 Stunden und 8 Minuten bin ich im Ziel.

Dreckig, müde, nicht ganz der Erste, aber Finisher.



Ob mein Gesprächspartner aus Linz es nach Wörschach geschafft hat, weiß ich leider nicht.
Wenn ja, hoffe ich, es hat ihm soviel Spaß gemacht wie mir.

P.S. freue mich schon auf die nächste Seerunde (WWS bitte!!!)

Infos unter www.bergmarathon.at

Gerhard H.