

Meine persönlichen Eindrücke vom Via Natura 100 Meilen Ultra Trail am 9. bis 11. Mai 2014

Zu Beginn des Jahres hatte Hans-Dieter Weißhaar (HDW) angekündigt, am 10. und 11. Mai 2014 den 15. und letzten GERMAN100 in Landwehrhagen (D) starten zu wollen. Hans-Dieter hatte seinerzeit die 100-Meilen Ultra-Trails von den USA nach Deutschland und Europa gebracht. Da ich 2003 bei HDW meinen ersten 100 Meiler gefinisht hatte, wollte ich ihm gern mit meinem 9. Start beim 15. GERMAN100 meine Referenz erweisen. Dann kam jedoch irgendwann von ihm eine E-Mail, er wolle genau an diesem Wochenende beim 1. Österreichischen 100 Meilen-Lauf (Via Natura) starten, ob ich mit einer Vorverlegung des Laufs um 14 Tage einverstanden wäre. Zeitlich war das kein Problem, sodass für mich und meine Siberian-Husky Hündin Ronja (9 Jahre), beide Läufe möglich erschienen.

Mein 7. erfolgreicher GERMAN100 am 27. April 2014, war eine gute Grundlage, um auch beim 1. Via Natura 100 Meilen Trail starten zu können. Beim GERMAN100 hatte ich Ronja etwas geschont und sie nur 140 km mitlaufen gelassen.

Ich war riesig gespannt. Eine große Runde mit 163 km und 6.500 Höhenmetern sollte bewältigt werden. Start am Freitag Abend. Ein Lauf durch zwei Nächte also! Auf der Startliste waren neben Hans-Dieter Weißhaar noch andere alte Bekannte zu finden, wie Heike Pawzik aus Deutschland, Flavio Dalbosco aus Italien und Tanner Brown aus den USA.

Ich schickte dem Veranstalter im Vorfeld eine Anfrage hinsichtlich der geforderten Pflichtausrüstung, die ich für etwas übertrieben hielt. Daraus ergab sich auch ein E-Mail-Disput zwischen HDW und dem Veranstalter, in dessen Folge HDW auf einen Start beim Via Natura verzichtet. Schade, dass so ein erfahrener Ultra-Experte und mehrfacher Hardrock-Finisher, sich so brüskiert fühlen musste. Für mich sind zumindest einige Teile von Pflichtausrüstungen noch nie Gesetz gewesen. Eine spezielle Regen-Laufhose besitze ich ebenso wenig, wie eine Spezial-Regenjacke. Ich laufe, wenn es dann Dicke kommt, einfach mit einem Regenschirm!

Voller Spannung ging es auf die Reise in die Steiermark. Um etwas die Gegend kennen zu lernen, reiste ich schon Donnerstag an und übernachtete in meinem Auto am Rande von St. Lambrecht. Freitag besichtigte ich das Benediktiner-Stift. Sehr beeindruckend ist nicht nur die riesige Klosteranlage, sondern auch das große schöne Christopherus-Bild in der Stiftskirche, welches sicher etwas älter, als das, im Erfurter Dom, ist.

Vor dem Start versuchte ich noch etwas Schlaf zu speichern. Um 4 Uhr Nachmittag dann das obligatorische Briefing. Der Veranstalter, Thomas Bosnjak, erklärte die Besonderheiten der Strecke und einige Abweichungen. Die ominöse Pflichtausrüstung wurde nicht kontrolliert. Umziehen und ab zum Start unter dem Stiftstor. Mehr als 20 Läuferinnen und Läufer hatten sich dort eingefunden. Ich wurde angesprochen, ob ich Hans-Dieter Weißhaar wäre, was ich heftig verneinte, obwohl ich der älteste Starter war. Der Prior des Benediktinerstiftes schickte uns mit einem Gebet auf die Strecke und segnete alle Läuferinnen und Läufer. Den Start vollzog dann der Bürgermeister pünktlich um 6 Uhr Abend.

Das Wetter war warm und angenehm. Die ersten Kilometer hinauf zur Dreiwiesenhütte waren unspektakulär. Oben zogen jedoch Wolken auf und es begann erst leicht und dann zunehmend stärker zu regnen. Ich suchte mit anderen Läufern Zuflucht in der Hütte um Regensachen über zu ziehen. Die anfängliche Hoffnung, dass der Gewitterguss schnell vorüberziehen würde, wurde schnell begraben. Also, raus in den Regen und weiter. Es war nun schon dunkel und aus dem Regen war Hagel geworden. Dank Regenschirm für mich kein Problem! Ronja lief von Regen, Hagel, Blitz und Donner unbeirrt vor mir her. Ja, so ein Hund ist auf alle Fälle besser ans Wetter angepasst, als wir Zweibeiner! Und verfügt dazu noch über Allradantrieb! Der Regen sollte uns noch eine ganze Zeit begleiten, lediglich das Gewitter verzog sich.

Bei der ersten Verpflegungsstation in St. Marein kurzer Halt zum Nachtanken. Weiter ging es in Richtung Mühlen. Mittlerweile hatte ich eine Laufgemeinschaft mit Massimo und Gerald gefunden, die bis zum Ziel halten sollte. Offensichtlich hatte der Racedirector wegen des Wetters doch etwas „Muffensausen“ bekommen und gab per SMS eine Streckenänderung durch, wonach wir von Mühlen nicht hinauf zum Zirbitzkogel, sondern auf der Landstraße unten im Tal laufen sollten. Für

mich nicht nachvollziehbar, da kein Grund zur Panik bestand und es ja nur ein Gewitter war, wie es in den Bergen häufig vorkommt. In Mühlen fragte ich Massimo und Gerald, ob wir die alternative Strecke laufen wollten. Wir entschieden uns für die Originalstrecke! Die Gefahr, uns dann erst recht zu verlaufen, erschien uns einfach zu hoch. Und, was wir bezahlt hatten, dass wollten wir auch genießen!

Vorbei an der Tonnerhütte ging hinauf zum Zirbitzkogel. Noch war es mitten in der Nacht und Dank der guten Streckenmarkierung brauchten wir nur wenige Blicke auf das GPS-Gerät. Es galt nun auch größere Schneefelder zu überqueren, die nur gelegentlich umgangen werden konnten. Obwohl der Schnee fest war, sank ich manchmal bis zum Knie ein. Ronja hatte ihre Freude, indem sie sich unendlich oft in den Schneefeldern herumwälzte. Siberian Huskies sind eben doch Schneehunde! Ich lief mit hohen leichten Tracking-Schuhen, die zwar wasserdicht sind, jedoch von oben eindringender Schnee durchnässte meine Füße vollständig. Mit Gamaschen wäre das nicht passiert! Also musst ich die ganze Nacht mit „Eisbeinen“ laufen. Die Dämmerung brach langsam an und wir erlebten einen herrlichen Sonnenaufgang, der auch schönes Wetter am Tage versprach. Wir genossen den Blick auf die fernen schneebedeckten Gipfel der Hohen Tauern und die Nebel erfüllten Täler. Die Sonne wärmte uns und langsam trockneten auch unsere nassen Sachen. Vorbei an der St. Martin Hütte, wo wir den Wasserkanister übersahen, ging es weiter in Richtung Naturfreundehaus Klippitzthörl. Thomas Bosnjak rief mich kurz zuvor an und fragte nach unserem Befinden. Er war doch allzu sehr besorgt um uns!

In der Hütte wurden wir ganz herzlich von ihm und den anderen Helfern begrüßt. Schuhe von Unrat reinigen und die Füße mit etwas Hirschtalg-Creme einschmieren, Käsebrötchen verdrücken, auftanken und schon ging es weiter. Ronja bekam natürlich etwas leckere Rotwurst. Über die große Saualpe erreichten wir später die Wolfsberger Hütte. Ein Rudel Wanderer mit zwei Hunden kamen uns hier entgegen. Da stand auch der nächste Wasserkanister. Wir erfrischten uns und freuten uns auf den bevorstehenden Abstieg ins Tal.

Am nächsten Wasserkanister unten in Eberstein, trafen wir Flavio und Jozef, die sich offensichtlich verlaufen hatte. Den nächsten Verpflegungspunkt in Meiselding nach 120 km erreichten wir mit Einbruch der Abenddämmerung. Hier verdrückte ich zwei Käsebrötchen, etwas Brühe und füllte meinen Wasservorrat auf. Nach einem Kurzschlaf, von vielleicht einer viertel Stunde, ging es mit Massimo und Gerald hinaus in die Nacht, in Richtung Strassburg. Zuvor musste noch der Gunzenberg überwunden werden. Es gab auf viele Streckenabschnitten des Via Natura von durch Schneebruch verursachte, nahezu unpassierbare Situationen. Umgestürzte Bäume mussten unterkrochen, durch- und überstiegen oder weiträumig im Wald umgangen werden. Für mich und Ronja kein Problem, jedoch für Läufer, die sich gern den Hintern pudern lassen, schon. Das ist eben Natur und Jedem, den das stört, seien die unzähligen Stadtmarathons empfohlen, wo mit solchen Behinderungen nicht zu rechnen ist. You will get, what you have paid for!

In Strassburg tankten wir am Ortseingang aus dem Wasserkanister auf und überquerten dann die Gurk. Nach 131 Laufkilometern waren noch zwei ordentliche Anstiege zu bewältigen. Zuerst ging es auf den Moschitzberg. Ronja hatte sich bislang tapfer gehalten, zeigt nun aber Ermüdungserscheinungen. Sie trottete hinter mir und als ich mich umschaute, sah ich, wie ihr im Laufen die Augen zufielen! Ich bat Gerald und Massimo um eine kurze Schlafrast, die wir alle dringend gebrauchen konnten. Wir legten uns neben den Weg auf den Waldboden, schalteten die Stirnlampen aus und versuchten zu schlafen. Plötzlich drang ein unheimliches lautes und scharfes Bellen an unser Ohr. Ein tierischer Waldbewohner, in dessen Revier wir offensichtlich eingedrungen waren, protestierte lauthals. Dann war es still und einige Regentropfen fielen auf uns herab. Etwas später erhellten zwei Stirnlampen den Wald. Flavio und Jozef hatten uns eingeholt. Weiter ging es. Ronja war nach dem Kurzschlaf wie neu aufgezogen. Sie überspielte, dass sie etwas Probleme mit der rechten Vorderpfote hatte. Beim Abstieg ins Tal nach St. Salvator begann die zweite Morgendämmerung.

Der letzte große Anstieg über den Königskogel zur Gunzenbergalm auf 1.770 m forderte unsere letzten Reserven. Im Anstieg war nochmal der Orientierungssinn gefragt, weil der Track zu ungenau und die Markierung manchmal schwer zu finden war. Oben galt es erneut kleine, rutschige

Schneefelder zu bewältigen. Bis zur Dreiwiesenhütte war es dann nicht mehr weit. Nun ging es nochmals 800 Höhenmeter hinab, durch den Lambrechter Stiftswald, dem Ziel entgegen. Im Tal läuteten die Glocken der Stiftskirche zum sonntäglichen Gottesdienst. Der Weg wollte kein Ende nehmen. Endlich sah man durch die Wipfel unten die Türme der Stiftskirche.

Eine letzte Schikane hatte der Veranstalter jedoch noch eingebaut. Nach den unzähligen umgestürzten Bäumen, kamen nun wilde Bullen! Der Weg ging, wie schon oft, durch ein Weidegatter. Nur diesmal war der Weidezaun offensichtlich scharf, denn in einem von beiden Seiten eingezäunten Weg, der vielleicht fünf- oder sechsmal so breit wie ein Bullenhinterteil war, standen einige Kühe und Jungbullen, die nach unten nicht weiter konnten, den dort war unser Ausgang aus der Weide. Ronja war leicht irritiert, nach dem ich mit meiner noch etwas feuchten Regenjacke den Weidezaun berührt hatte und es bei ihr etwas kribbelte, da sie über die feuchte Leine mit mir verbunden war. Massimo gelang es, die Kühe und Jungbullen, wobei Letztere mit schicken gelben Nasenringen versehen waren, zu überreden, den Weg nach oben, an uns vorbei, zu nehmen. Vielen Dank Massimo! So konnten wir endlich unbeschadet das Weidegatter passieren. Bei den ersten Häusern von St. Lambrecht erwartete uns schon Thomas Bosnjak und geleitete uns bis zum roten Zieleinlauftteppich. Wir hatten es geschafft und waren geschafft. Nach 41:25 h endlich im Ziel! 10 Minuten später kamen Flavio und Joszef an.

Nach dem Duschen ein kleines Nickerchen, so richtig Schlafen ging noch nicht, ich war viel zu aufgedreht. Ronja war im Auto sofort eingeschlafen. Blasen hatte sie offensichtlich keine. Ich auch nicht, lediglich einige Druckstellen von den Schuhen. Um 3 Uhr Nachmittag Siegerehrung unter dem Stiftstor. Hervorzuheben war, dass nicht nur die Finisher ein Präsent bekamen, sondern auch Heike und Elisabeth, die sich bis zum km 97 durchgebissen hatten. Die Finisher erhielten neben leckeren Präsenten auch ein rotes Barett mit dem Finisher-Stick. Gleichfalls geehrt wurden alle Helfer. Es folgte ein gemeinsamer Ausklang im Hotel Lambrechter Hof, bei Bier, Wein und anderen Getränken. Gelegenheit zu Begegnung und Gedankenaustausch mit den Veranstaltern, Helfern und neuen Freunden. Draußen begann es erneut zu regnen. Schneeflocken mischten sich darunter. Wie schön, dass wir im Trockenen waren!

Mein Fazit: Der Veranstalter hatte mit sehr viel Mühe eine wunderbare Strecke präpariert und genau das richtige Wetter bestellt, was echte Ultra-Trail-Läufer so lieben. Die Betreuung war vorbildlich! Dafür gebührt Thomas Bosnjak und allen Helfern ein ganz, ganz herzliches Danke schön! Die gesamte Strecke war sehr gut markiert, obwohl die Reflektoren nicht wirklich reflektierten. Ein hohes Maß an Aufmerksamkeit war notwendig, um sich an den Markierungen orientieren zu können. Das war aber dennoch sehr gut möglich. Der GPS-Track war dagegen stellenweise mangelhaft gezeichnet. Die Abweichungen führten daher zu leichten Irritationen. Im Zweifel sorgte dann die Streckenmarkierung doch für Klarheit.

Die hohe Ausfallquote zeigt, dass es nicht allein von der Ausrüstung und dem Wetter abhängt, sondern dass solche Strecken nur mit entsprechender physischer und mentaler Kondition zu bewältigen sind, wobei Letzteres oft entscheidend ist! Das kann man trainieren.

Erfurt, im Mai 2014

Stephan Hloucal