

2 schöne Hörner - und ein intensives Wochenende!

Es ist genau 9:00h, als ich den breiten Grat auf 3000m Seehöhe betrete, und mir die Sonne das erste Mal an diesem Tag ins Gesicht scheint! Wenn ich schon ausnahmsweise heute –unnötig – einen Rucksack bei mir hab, dann schau ma mal, was für Kostbarkeiten... Außer der Sonnenmilch ist eigentlich nichts brauchbares drin. Also deponiere ich den fast 2 Kg schweren Ballast (hab ja gewusst, dass die dünne lange Hose und Jacke Unsinn ist – kommt davon, wenn man mal auf einen Profi hört) unter einem Felsblock, und weiter geht's bei unglaublicher Fernsicht und ebensolchen Temperaturen (kurze Hose und Radtrikot völlig ausreichend) Richtung Gipfel!

Nach einem ausgiebigen Frühstück starte ich am Samstag 29 Aug um 1:30h meinen Roys Roys , um knapp 2 Std später in Waging/See mit der traurigen Gewissheit konfrontiert zu werden, dass Kerstin definitiv nicht mitkommt (halber Campingplatz hat Durchfall und ...) Also köpfe ich weiter alleine gegen den Sekundenschlaf an, (härter als jede Bergtour!) bis ich um ca. viertel vor fünf bei noch völliger Dunkelheit Kaprun erreiche. Eigentlich 1-2 Tage zu spät! Geplant war der Donnerstag oder Freitag zwecks Regeneration für den Kitzbühler Horn Berglauf am Sonntag. Hat leider nicht geklappt, aber verzichten wollte ich trotzdem nicht auf den „letzten“ Gipfel im Glocknergebiet, und nachdem ich ihn schon seit einigen Jahren auf die lange Bank schob, musste es nun endlich...

Vor genau 15 Jahren übrigens – als absoluter Rookie – war ich das 1.Mal im Leben hier über 3000m, als ich eben diesen Berg (Wiesbachhorn/3564m) erwandern wollte. Bei 3150m war damals aber Schluss, nachdem der Grat immer steiler wurde, und der Schnee pickelhart war. Die schönen – wie in Stein gemeißelten – Spuren aus den Tagen zuvor ermöglichten es lange Zeit problemlos, sich am spitzen – zu beiden Seiten steil abfallenden – Grat fortzubewegen. Als diese aber immer seichter wurden und schließlich ganz aufhörten, dafür aber nun immer mehr kleine Eisfelder auf z.T. blankem Fels auftauchten, war selbst mit meinen gut profilierten Laufschuhen an kein Weiterkommen mehr zu denken. Immer wieder kamen mir welche entgegen (meist kleine Grüppchen), die alle Steigeisen, Pickel und riesigen Rucksack mitschleppten, und mit einem Seil verbunden waren. Einige – nein, eigentl. fast alle – fragten mich damals, ob ich völlig verrückt sei, so rumzulaufen. Keine Ahnung, ob ihnen mein Radtrikot nicht gefiel, oder es an der kurzen Hose lag. Vermutlich waren sie aber einfach nur frustriert, weil sie umkehren mußten....

Da weder Martin Schauer als auch Manfred Wimmer (die öfter mal mit von der Partie sind) keine Zeit hatten, machte ich mich also um 5:00h früh vom Ortschild Kaprun – mit einer riesigen Portion Vorfreude im Gepäck – auf die Socken. (Meine nagelneuen schwarzen Mitzuno sollten das Glücksgefühl später dann etwas trüben...) Auf leicht ansteigender Straße verlasse ich langsam die Zivilisation. Nach ca. 6 Km erreiche ich das Kesselfallhaus (1000m/ großes Parkhaus). Ab hier dämmert es schön langsam, und ich erreiche – einem schönen Wanderweg folgend – die Talstation des ca. 1200m hoch gelegenen Schrägaufzuges. (Bis hierher pendeln Buse den ganzen Sommer, um Touristen und Wanderer letztlich zum Speichersee Mooserboden auf 2000m Seehöhe zu befördern - 2 Etappe ist der 185 Personen fassende Aufzug, bis schließlich oben beim Ausstieg /1600m schon wieder ein anderer Bus wartet....)

Gefahrlos schreite ich nun die ca. 2500 Stufen (420 Hm) am Rand des Aufzuges gemütlich empor, da der Betrieb erst in etwa 2 Std loslegt (geht aber auch während...)

Der nächste Abschnitt ist nun ein „Flachstück“, (zum Glück nicht allzu lang) das von 3 Tunnel (Ges. 2 Km) gekennzeichnet ist. So jogge ich langsam (6 – 7er Schnitt) vor mich hin – den schönen Stausee „Wasserfallboden“ zu meiner Linken, als auch schon der nächste auftaucht: dieser über 800m lang, (sehr eng und nur einspurig zu befahren/nur für Busse!) aber ich entscheide mich trotzdem wieder für die kürzere Variante, (der Wanderweg links vorbei am Abhang entlang ist ein ständiges auf und ab) auch wenn ein rotes Schild freundlich darauf hinweist, man solle dies doch besser nicht tun. Außerdem: die Busse kommen in 2 Std.... Bin fast in der Mitte, als grell aufheulender Motorenlärm von hinten sich schlagartig bergauf zu mir durch die engen Naturgewölbe ausbreitete. Mit knapp 100 Sachen schoss der Wagen auch schon an mir vorbei „ko nur da Kotschi gwen sa“ so mein erster Gedanke, nachdem ich mich in einer kleinen Ausbuchtung (ca. alle 50m) noch schnell in Sicherheit bringen und vor blauen Zehen retten konnte. Später, hoch zum Heinrich Schwaiger Haus, „stellte“ ich zufällig den Übeltäter (es war doch nicht

Konrad) Auf die Frage, ob er der Raser im Tunnel war, (sonst war noch keiner so weit oben um diese Zeit) nickte er verschmitzt mit dem Kopf und meinte: „Des ko scho sa, i hob di owa gar net gsehn“ Er erklärte mir noch, Sonderrechte zu haben, weil er während der Woche hier arbeitet... Soviel zum Thema: „Die Busse kommen eh erst in 2 Std“...

Nachdem ich alle 3 überlebt habe, biege ich nun bei der Alm rechts in den Wanderweg, (links immer noch der erste Stausee) der mich in weitem Bogen oberhalb der Straße zum „Mooserboden“ führt. Da ich öfter mal kleine Pausen machte, um, Energie für morgen zu sparen, zeigt die Uhr jetzt doch schon 7:45h, während ich die „doppelte“ unglaublich imposante Staumauer überquere (Zu jener Zeit eine wahrliche Meisterleistung...)

In ständigem Zick-Zack geht's steil hoch zur Hütte (2800m) Kurz davor biege ich jedoch gleich links ab Richtung Kaindlgrat

Hier stehe ich nun, aber kein Vergleich zu vor 15 Jahren. Der viele Schnee ist gänzlich weg, und der Grat nicht mehr spitz zulaufend, sondern nun breit und rund – ein richtig schöner hoher Wanderberg – Ich trinke einen letzten kräftigen Schluck aus meiner nun leeren Literflasche, (hätte vielleicht doch weiter unten am Bach oder bei der Hütte etwas nachfüllen sollen) und mache mich wie gesagt ohne Rucksack auf den Weg Richtung Gipfel. Die meisten Wanderer steigen jetzt (9:15h) wahrscheinlich erst aus dem 1. Bus am Mooserboden, wodurch ich die atemberaubende Fernsicht 1000m oberhalb ganz für mich alleine hab – beim Abstieg war dann doch ganz schön was los-

Um 10:00h stehe ich am Gipfel und bin wieder mal schier überwältigt... -unvergessen auch das Bild, als am Glockner der riesige Vollmond exakt genau auf dem Bergrücken gegenüber saß, und man nachts ohne Stirnlampe nochmals von der „Adlersruhe“ aus zum Gipfel starten konnte –

Auf der anderen Seite erstreckt sich 2500m tiefer das Käfertal von Ferleiten aus. Die Edelweißspitze, zu der sich sehr gut sichtbar die Glockner-Straße hochschlingelt, hat von dieser Perspektive aus irgendwie nur „Mittelgebirgs-Charakter“...

Nach ca. 20 Min wird es nun doch etwas frisch, obwohl ich beim Aufstieg durch die opt. Temperaturen und das langsame Tempo überhaupt nicht nassgeschwitzt war! Schweren Herzen's verlasse ich den wundervollen Aussichtsplatz, und – wieder 400Hm tiefer angekommen – überlege ich eine Weile, ob ich nicht doch noch links abbiegen sollte, um nach der Überquerung eines ungefährlichen, größeren Schneefeldes zum Gipfel des Bratschenkopf (3413m) zu gelangen. - Klockerin/3419, Bärenkopf/3396 und Hohe Dock/3348m (schon 3x) wären auch alle ziemlich nah – Angesichts des morgigen Tages siegt aber doch die Vernunft, und ich genehmigte mir stattdessen 1 Std später den wohl besten selbstgemachten Himbeersaft (Schiwasser / 2.50Euro) mit Bratwürstel. (sehr günstig für diese Höhe!)

Nach ausgiebiger Rast verlasse ich die Hütte und schwing mich gemächlich die 800Hm zum See hinunter. Der rechte Schuh musste dabei zur Strafe gänzlich im Rucksack verweilen (hat meine Sehne außen stark beleidigt) –funktionierte überraschend gut auf dem teils sandigen Weg, habe aber zufällig 2x in letzter Zeit geübt...

Für 11 Euro gelange ich nun bequem mit Bus – Schrägaufzug – Bus hinunter zum Kesselfallhaus, (der Knie zuliebe lasse ich solchen Gelegenheiten in den letzten Jahren nie aus) und per Anhalter nach Kaprun.

Der Wecker tags darauf um 6:00h ist unhörbar für meine Lauscherchen. Zum Glück werde ich aber - zufällig -doch noch rechtzeitig geweckt und verlasse die Privatpension in Fusch über den Pass Thurn Richtung Kitzbühel. Die Zimmersuche hatte sich diesmal etwas schwieriger gestaltet, weil dieses Wochenende in Kaprun die Iron Man WM über die Bühne geht (hatte erst am Vortag davon erfahren - überlegte ernsthaft am Vorabend, hierzubleiben und zuzuschauen, um anschließend vor der Heimfahrt noch eine kleine Tour in Fusch zu machen...

Mit dem Drang, doch den Hornlauf wieder Mal zu bestreiten ,(liegt außerdem fast auf der Strecke) stehe ich im Zentrum von Kitz an der Startlinie. Zum 7. Mal, wobei ich vor 21 Jahren das 1.Mal antrat. 1994 war mit Abstand mein intensivstes Laufjahr, aber witziger weise die 1:13er Zeit die schlechteste bisher, obwohl ich damals sehr zufrieden war. Sonst Zeiten von 1:08 bis 1:11. Bin wirklich gespannt, wie sich die erste 3000Hm Bergtour seit 5 Jahren am Tag davor auswirken würde. (War eigentlich ein „3 Wochen Pensum“, wenn man bedenkt, dass ich –seit 17 Jahren – etwa 40 000 bis 65 000Hm „mache“) Mit einer 1:14er Zeit – so schätzte ich – müsste bei der Hitze (1Min) alles super laufen! (1:11 + 1 + 2 = 1:14er)

Die ersten 3.55 Flachkilometer (Anfang Rad-Messstrecke) bin ich 1 Min langsamer als sonst - seit Mai 4x gelaufen (o. BL) mit ca. 5:30/Km - Allmählich geht es mir immer besser und ich spekuliere schon mit 1:12er....Den Alpengasthof (Anfang Flachstück / 10.5Km) passiere ich in 59:35 Min, und somit ist klar, dass doch 1:14 beinhardt wird. So war's dann auch! Habe die letzten 2.4 Km zum Sender noch voll aufgedreht und.... gerade noch geschafft: 1:14:56! Wie ich hier vor einigen Jahren das letzte Teilstück unter 14 Min schaffte, (14 – 40:35 – **13:55** = 1:08:30) ist mir schleierhaft!

Da 5 – 6 schnellere in meiner Klasse wieder mal zuhause blieben (weiß nicht, warum), hatte ich einen doch erstaunlich großen Vorsprung von 12 Min auf den Zweiten (mit knapp 10 Min hätte ich schon öfter gewonnen...) Dass ich dann erstmals Ges. Top 10 war, überraschte mich doch sehr. Hinter 3 Kenianern, 2 Deutschen und 2 Österreichern belegte ich als 8.Gesamt den letzten Preisgeldrang mit 50 Euro (geht hoch bis 750) – mit 1:11 wären es als 6. Sogar 150 Euro gewesen –

Immerhin war ich nach zuletzt 3. und 2. jetzt wieder 3.bester Österr. Das Niveau lässt hier aber stark nach, schade(war früher ein Klassiker) -bei 1:08:30 z.B. war ich noch Ges. 25.er

Unglaubl. Detail am Rande: Gruber Robert war hinter den 3 Kenianern als bester Österr. Ges. 4er, und stellte mit 1:05:30 persönliche Bestleistung auf. Obwohl... - am Vortag Gesamtsieger mit 3:30 Min Vorsprung auf Niclas Kröhn bei einem 9Km Flachlauf, und dabei noch mit dem Rad „angereist“ (170 Km /1800 Hm). Trotzdem glaubte mir dieses „Regenerationswunder“ (fast jede Woche 2 Wettkämpfe) nicht, hierbei den 3. Ges-Rang (350Euro) verschenkt zu haben (es ging lediglich um 30 sec !!) Jeder „normale“ Mensch verliert einige Min...

Jetzt noch einige Zeilen zum Postalm BL (820Hm) am darauffolgenden Samstag. Es ist der letzte Berglauf, über den ich berichten werde. (nicht nur heute, sondern generell – ich versprech's!)

Aber die Tatsache, dass ich nochmal – nach Jenner BL 2014 – den Sprung auf das Gesamt –Podest schaffte, freute mich wirklich sehr. Dieser ist und war jetzt mit Sicherheit der letzte in meinem Leben.

Nach 9 Ersten, 8 Zweiten und jetzt 16 Dritten Plätzen wird die Bilanz bei genau 33 Top 3 Rängen nun einzementiert. Dass ich dieses (letzte) Mal den 3.ten mit 2 weiteren teilen musste, trübte die Freude nicht im Geringsten – im Gegenteil, mit Eisl Wolfi und Denifl David hatte ich schon so manches Duell ausgefochten, und jetzt mit den beiden gemeinsam war der perfekte Abschluss (bin eigentlich als letzter von uns dreien eingelaufen, aber überraschender weise wurden wir zeitgleich gewertet)

Erwähnenswert ist noch, dass der Starkregen vor und während dem Lauf aus den teils schmalen Wanderwegen richtige Bäche machte (10 – 20 cm), wo man bei jedem Schritt kräftig schöpfte (und das bei der Kälte!!) Wörndl Gerhard, früher schon oft bester Österreicher beim Wolfgangseelauf mit Zeiten von 1:34 bis 1:35 Stunden !!!, kämpfte sich trotz Hausbau und inzwischen künstlicher Hüfte! (tut mir sehr leid) auf den 2 Rang in meiner Altersklasse. Ohne Probleme und bei mehr Zeit ist er auch bergauf einige Min vor mir... Ich wünsche dir Gerhard, dass du noch viele Jahre ganz oder wenigsten halbwegs beschwerdefrei - wenn auch weniger intensiv – mit viel Spaß dein Hobby ausüben kannst!

Dass ich den Frankenburger „Würfelspiel-Lauf“ (9.7 Km/ 180Hm auf und ab) auch noch mitmache, war eine spontane Entscheidung und fiel erst einige Std zuvor. Beham Josef hatte mich darauf aufmerksam gemacht, und da der Ort genau auf dem Weg lag bei der Heimfahrt, und auch zeitmäßig passte: 9:30h / 16:40h, so wollte ich diese Verrücktheit nach 10 Jahren zum 2. Mal wagen (Damals überredete mich – ebenso Martin – Schmolz Hansi zum Schärddinger Stadtlaf, nachdem wenige Std zuvor am Feuerkogel die BL – Staatsm. ausgetragen wurden.)

Meine Oberschenkel waren anschließend jedenfalls mindestens so kaputt wie bei den wenigen Marathons, die ich bestritten habe. Kein schnelles Training im „Flachen“ und dann sogar noch knapp 200Hm abwärts am Schluss (wie schon zuvor bei der Postalm) gaben mir wirklich den Rest. Als kurz vor dem Ziel noch einige an mir vorbeirannten, konnte ich beim besten Willen nicht mehr dagegenhalten. Darunter war auch der Sieger meiner Altersklasse. Die 7 sec wären wahrscheinlich noch drin gewesen, wenn ich nicht zuvor den Lauf mit 5 Min Vorsprung in meiner Klasse beendet hätte. Habe den 2. Bewerb aber nicht wirklich ernst genommen, und wollte nicht Vollgas...dann aber doch! Der 2. Platz hinter Schiemer Charly war deshalb dennoch sehr positiv und erfreulich, noch dazu, wo Lauber Erich und Maier Wolfi nur knapp dahinter folgten.

Einen dritten „Doppelpack“ wird es trotzdem definitiv nicht mehr geben, und bergab ist ab nun ebenfalls Geschichte. Bin wirklich froh, dass mein Knie diesen Unsinn gut überstanden hat, muss es aber nicht herausfordern...

Der endlose Weg zur Dusche (0.5 Km) war dann nur mit durchgestreckten Knien „machbar“ (Hätte mich der „Richtige“ gesehen, die Hauptrolle für Terminator 6 wäre jetzt so gut wie sicher unter Dach und Fach!) Tapfer torkelte ich vor mich hin, während mir Gedanken durch den Kopf gingen wie: „...ne Bare wäre vielleicht doch weniger auffällig.....wie kann man nur 100 oder gar 200 Km zu Fuß auf Asphalt zurücklegen?, das ist doch....“

Das Wasser war noch warm, und zur Übergabe des Pokals erschien ich auch noch rechtzeitig...

Mit meiner neu erworbenen - wirklich schönen – Kuhschelle von der Postalm läutete ich (zu Hause angekommen) in unserem idyllischen Dorf noch schnell die Nacht ein, bis mich die Kräfte endgültig verließen und ich völlig erschöpft ins Bett kippte...

Das nenn ich jetzt aber mal perfektes Timing: mein Bierle neigt sich dem Ende und ich bin fertig! Halt – was hat mich da grad golden aus den Augenwinkeln angeblitzt, als ich soeben die leere Bierflasche nach meinem letzten Schluck linksseitig von mir auf dem Schrank abstellte? Verdammt, veer-dammt, habe heute ganz vergessen... meine wunderschöne Glocke, die, das könnt ihr mir glauben, sogar jede Himmelstür automatisch öffnet, sobald sie auch nur den ersten Ton von sich gegeben hat (Ich hab's zwar nicht nötig, aber wenn doch jemand.... ich sag mal, alles hat seinen Preis...)

Mist, jetzt muss ich aber los – raus in die finsternen Gassen, um mit dem bezaubernden Klang (gleich einem Engelschor!) so manch dunkles Herz ein wenig zu erhellen..., auch wenn's heut schon – oh Gott, 3 Uhr – ein wenig spät ist für diese von mir ins Leben gerufene Tradition, (bin doch ein wenig stolz darauf) so sagt mir mein Pflichtbewusstsein: lieber spät als gar nicht..

In diesem Sinne mache ich mich auf den Weg, um dann, nach getaner Arbeit, nun endlich... will wohl keiner mehr so genau wissen, denke ich

Franz