



# KREUZECK TRAIL

## Zurück zum Trail-Ursprung

Wer auf der Suche nach einem All-inclusive-Event mit exklusiver Rundumbetreuung ist, der sollte gleich weiterblättern. Da ist nix mit vorabendlicher Kaiserschmarrnparty, stylischer Finisherfoto, gratis Wadel-Massage oder sonstigem Papo. Dieses Trailabenteuer fällt definitiv in eine andere Kategorie und lässt sich am besten mit „Back to the roots“ beschreiben – ohne Firlefanz, nüchtern und auf die Basics (nämlich laufen) reduziert. Aber genau das ist es doch, was unseren Sport von anderen unterscheidet. Oder? Für die schöne Kärntner & Osttiroler Rundum-Bergwelt vergeben wir sowieso schon vorab 100 Punkte.

Sachsenburg, 4:15 Uhr. Standort Kärnten, irgendwo zwischen Lienz und Millstättersee. Mein Handy klingelt. Andi ruft an und erzählt mir verwundert, dass er und seine Freundin am Marktplatz stehen und keiner zu sehen ist. Wie gibt's denn das? Zu dieser frühen Stunde ist es noch stockfinster und so trotten wir dem Lichtkegel unserer Stirnlampen Richtung Marktplatz hinterher. Markus und ich müssen definitiv richtig sein, denn zu uns gesellen sich noch mehrere Gestalten im Laufoutfit. Sogleich plaudern wir mit unseren Mitsreitern gutgelaunt drauf los.

Dabei erfahren wir, dass es gar keine Startnummern gibt. Was? Wie? Scheint, als dürften wir beim vorabendlichen Briefing einiges versäumt zu haben. Mittlerweile sind aber auch unsere Freunde da und das Gewusel am Marktplatz nimmt zu. Jeder schaut, dass er seine ‚sieben Zwetschgen‘ beisammen hat, typisches Wett-kampfprowedere eben. Niemand vermisst die fehlende Rucksackkontrolle, denn schließlich wissen wir doch alle, was man in den Bergen so braucht, oder? Einzig und alleine Herr Robert Graimann fehlt, seines Zeichens Veranstalter und Obmann von Alpin-Süd Tourismus. Na das

verspricht ja heiter zu werden! Wir entdecken einige uns bekannte Gesichter und ratschen vernünftig durcheinander während wir warten. 04:50 Uhr: Endlich ist er da. Trotz zwei platter Reifen die Ruhe in Person. Echt ein cooler Auftritt! Den er da auf den Asphalt legt! Souverän erzählt er uns kurz ein paar Details und verliert die Teams. Wir bekommen die Nummer 32 zugewiesen, diese gilt es zu merken und bei den Hütten alias Laben zu nennen. Zur Strecke erfahren wir nur so viel, dass lediglich die ersten Kilometer markiert sind und sobald wir den Sachsenweg erreichen, sowieso alles logisch sei. Einfach den Schildern und dem dazugehörigen Pfad von einer Hütte zur nächsten folgen, that's it! Uns gefällt diese Ansage ausgezeichnet, schon alleine vom Umweltgedanken her bekommt der Veranstalter von uns eine römische Eins. Somit kommt es danach zu keinen müßigen Diskussionen, wie momentan leider üblich, wenn irgendwo ein Fähnchen oder eine Markierung fehlt. Wir finden dieses Format jedenfalls große Klasse und freuen uns autonom über die Berge zu rennen. Den Track, also die Strecke, haben wir ja sowieso auf der Uhr gespeichert, somit ist alles paletti für diese Reise. Wir wären dann echt startklar!

### Start, irgendwann nach 5:

Wir bekommen vom Herrn Veranstalter die Anweisung einen guten Kilometer hinter seinem Auto nachzulaufen. Ajaj Warm-up, geföhlt im 4er-Schnitt, quasi. Nach einer kurzen Verschnaufpause, mit letzten Instruktionen und Renn-Glückwünschen seinerseits, werden wir mit einem langen Kiatscher auf die Autohupe gen Forstweg entlassen. Tröööööt! Na das ist mal ein Start der Extraklasse. Somit Attacke, das Rennen ist eröffnet! Wie immer sprinten alle los als wär der Teufel hinter ihnen her oder

besser gesagt, als würde sich das Rennen auf den ersten Kilometern entscheiden. Alle Ultra-Weisheiten scheinen über Bord geworfen. Ich gestehe, wir sind keine Ausnahme und lassen uns vom Sog mitreißen. Team M&M (Markus und Martina) Basecamp Linz will schließlich nicht das Letzte sein. Somit heißt es: Volle Kraft voraus! Der Puls auf Anschlag, die Lungen geben Vollgas. Wir schmaufen wie wild, aber die Luft reicht trotzdem noch, um über diesen ungewöhnlichen Start zu scherzen. So etwas haben wir noch nie erlebt, einfach genial!

### Die Zeit bis 15 Uhr:

Die Strecke lässt sich am besten mit einem 5-gängigen Menü à la Ultratrail beschreiben, perfekt zusammengestellt und harmonisch abgestimmt!

Zur Begrüßung gibt's - wie bereits erwähnt - einen drei Kilometer langen und flotten Forststraßen-Quickie mit herrlichem Sonnenaufgang über dem Millstättersee. Dazu schimmern uns im morgendlichen Licht die ersten Gipfel des Karnischen Höhenwegs entgegen. Wie schön dieser Alpen-Aperitiv doch ist! Alleine dieser Anblick lässt uns fast niederknien. Nur gibt's dazu keine Gelegenheit, denn die Vorspeise wird rasch serviert und es geht durch weichen und nach Schwammerl duftenden Waldboden steil bergauf. Endlich runter vom Gas und wir nehmen die Stöcke zur Hand. Was nur nicht unweigerlich bedeutet, dass es leichter wird. Diese Vorspeise fällt bis zur Premersdorfer Alm auf 1.839 Meter gänzlich in die Kategorie: „Steil ist geil!“. Was Markus und Andi ja bestens gefällt, nur wir Mädels plagen uns da schon etwas mehr um ihnen auf den Fersen zu bleiben. Danach führt uns der Pfad des Kreuzeck Höhenwegs leicht g'schnupft durch unzählige Heidelbeerstauden (Notiz an



Die Strecke lässt sich am besten mit einem

5-gängigen Menü à la Ultratrail beschreiben, perfekt zusammengestellt und harmonisch abgestimmt!

mich: Das muss ich meiner Mama unbedingt erzählen!) zu unserer ersten Verpflegungsstelle, der Salzkofelhütte. Noch sind wir frisch und somit genügt uns vorerst eine Banane und ein Riegel und natürlich wird der Trinkvorrat auf Anschlag nachgefüllt. Bis hierher kommen wir flott voran, denn technisch schwierig war das soweit noch nicht. Gerade richtig um in Schwung zu kommen. Aber abgerechnet wird wie immer erst im Ziel und bis dahin ist es noch ein weiter Weg von etwa 36 km.

### Traumwetter

Wir freuen uns über das Wetter, denn es zeigt sich von seiner Schokoladenseite. Kein Regen in Sicht, der Himmel nur leicht verhangen, sprich nicht zu heiß und somit perfekt fürs Laufen. Gut gestärkt geht's weiter Richtung Westen. In der Ferne lässt sich mittlerweile die Hauptspeise erahnen, denn es läuft beizeiten im Zickzack steil nach oben und auch das Terrain wird felsiger und schwieriger. Ach wie schön, es wird zum Kraxeln, denn die Goldgrubenscharte gilt es als nächstes zu überwinden. Danach schlingelt sich der Pfad und ab bis der nächste Checkpoint vor uns auftaucht, die Feldnerhütte.

Die Murrelterstuppe Jetzt haben wir schon riesigen Hunger und eine große Freude mit der Nudelsuppe, die uns liebe Helfer reichen. Ich schau zuerst in meinen Teiler und sogleich fragend in Markus Gesicht: „Duuu, sag was schwimmt denn da Dunkles in meiner Suppe herum?“ Der Herr hinter dem Nudeltopf hört das, schwingt kurz den Schöpflöffel und meint trocken zu uns rüber: „Na das ist eine Murrelterstuppe, was sonst?“ Wie? Absolut Horrorvorstellung für einen tierliebenden Vegetarier (Nebenbei bemerkt: Warum lachen die zwei Männer hinterücks so blööt?) und ich überlege kurz, richtig kurz. Aber mit oder ohne Murrelter (P.S.: Die hatten es sicher schön auf dieser Alm), die Suppe ist Gold wert und gibt Kraft, denn schon nähern wir uns dem höchsten Punkt unserer Reise. Es ist steil da drauf zu diesem Hochkreuz auf 2.709 m und genau jetzt hat sich die Sonne entschlossen sich durchzusetzen und brennt uns auf die Köpfe. Es ist heiß! Nur zu gut, dass dieser Bewerb im Zweier-Team zu laufen ist, denn die motivierenden Worte von Markus haben mir geholfen und diese steile Rampe hoch gehievt. Yes, geschafft! Es hat sich gelohnt, denn

Wir zwei sind einfach mega happy und haben das Kreuzeck-Abenteuer „really well done“!

### Nach getaner Trail-Arbeit

Wir liegen barfuß und entspannt im Gras und können uns zur Feier des Tages ein kaltes, alkoholfreies Weizen. Ach, kann das Leben schön sein! Der Hunger ist groß, denn nebenher verputzen wir jeweils zwei riesige Teiler Spaghetti mit Tomatensauce. Dazu quatschen wir mit Andi, Bianca, Jox & Co. über die großartigen Erlebnisse des Tages und klatschen bei jedem weiteren müden aber glücklichen Finisher der eintrudelt. Kaum zu glauben, aber ohne Markierung und sonstigen Schnickschnack haben es, bis auf ein Team, alle ins Ziel geschafft. Gratulation!

So lange das Rennen, so kurz die Siegerehrung. Zack-zack, wunderbar, denn mehr braucht es nicht. Wir schmunzeln wieder mal, wie Robert einige vollgekratzte Zettelchen hervorholt, wohl die Einlaufliste der Teams. Es ist herrlich und amüsant ihm dabei zuzusehen wie er die Gewinner verkündet. Neugierig ruft einer aus der Runde: „Und was ist die genaue Siegerzeit?“ Robert überlegt nur kurz hin und ein bisschen länger her und meint in seinem urigen Kärntner Dialekt: „So irgendwas mit 8 Stunden 30, ein paar Minuten auf oder ab, ist gerade noch nicht so genau. Nächste Woche sind die genauen Zeiten dann eh online nachzulesen.“

Mit einem lauten: „Auf Wiedersehen und Danke schön!“ an alle verabschieden wir uns. Es gilt den Bus zu erwischen, der uns retour nach Sachsenburg bringen soll. So hopsen wir mit einem Pokal im Rucksack und 2 Liter Kärntner Spezialbier in Händen die 400 Höhenmeter runter ins Tal, genau richtig um unsere müden Knochen auszusütteln. Dabei schmieden wir schon wieder voller Energie neue Pläne, denn dieses großartige Abenteuer ist es absolut Wert nochmals gelaufen zu werden. So cool, anders und einzigartig und wir würden uns echt wünschen, dass dieser Ultra seinen Charme genauso beibehält. „Zurück zum Trail-Ursprung!“ lautet somit die neue Devise, denn wir wollen ja alle „nur“ laufen und nicht auf den Mond fliegen!

Text: Martina Kirschner-Trimmel

