

Mountainman Großarl – Trailrunning pur auf unendlichen Single-Trails

04. September 2022

Ein Bericht von Werner Weber

Die ursprüngliche Planung unseres Teams war die Teilnahme beim Run2 / Transalpine an diesem September Wochenende. Aufgrund von einer „lückenhaften“ Vorbereitung entschieden wir uns für die vermeintlich leichtere Version des „Mountainman“ Großarl. Die Daten klangen deutlich einfacher als beim Run2, nur ein Tag und reichlich bemessene Cut-Off Zeiten bei den Messpunkten. Schon bei der vorabendlichen Besprechung wurde großen Wert auf die Ankündigung gelegt, es werden viele „endlose“ Single-Trails, und uns wurde klar, dass am nächsten Tag ein unerwartet strammes Programm auf der Agenda stand.

Heidi, Lucia und Ralf hatten die L-Version mit 30 KM und gut 1700 HM gewählt und ich mich für die XL-Version mit 50 KM und knapp 2900 HM angemeldet. Gemeinsam wurden wir um 6:00 morgens mit geprüftem und kontrolliertem Gepäck (Stirnlatte, Handy, Verbandszeug, Trillerpfeife, Regensachen, Trinkbecher, min. 1 Liter Getränk) in die noch dunkle Bergwelt geschickt. Die ersten 21 KM konnten wir zusammenlaufen, was natürlich viel Spaß gemacht hat.

Großarl ist für seine schönen Almen bekannt und so waren alle L/XL-Verpflegungsstationen an teilweise historischen Almen vorbereitet. (KM 6 Bichlalm, KM 14 Filzmoosalm, KM 16 Loosbühelalm, KM 25 Kleinarler Hütte, KM 30 Maurachalm, KM 34 Karseggalm, KM 45 Gerstreitalm).

Schon kurz nach dem Start geht es mächtig steil die „Himmelsleiter“ für einige heftige Kilometer den Berg hinauf. Die Steigung ist das eine, das andere aber die vielen Wurzeln die zumindest am frühen morgen den Wald fast wie einen Märchenwald erscheinen lassen. Bei KM 5 hat man schon schwere Beine und erfreut sich des kurzen lockeren ebenen Joggens zur Bichlalm.

Nach kurzer Rast geht es weiter Richtung Ramsteinkopf und jetzt wechselt das Gelände permanent. Bis zur Filzmoosalm (KM 14) geht es auch ein gutes Stück bergab. Die Pause ist dort kurz, weil schon im Vorfeld die Loosbühelalm (KM16) als kulinarisches Highlight angekündigt wurde.



Es folgt eine ausgiebige Rast an der Loosbühelalm mit extrem leckerem Kaiserschmarrn und würzigen Fleischbällchen. Auf den Saunagang mussten wir aus Termingründen verzichten. 😊

Die nächsten 7 km laufen wir dann noch gemeinsam um bei KM 21 dann getrennte Strecken zu „bearbeiten“. Heidi, Lucia und Ralf schaffen die letzten 9 km ohne Probleme und erreichen zufrieden und ohne Schrammen das Ziel.

Bei mir dauert es dann etwas länger. Umgeben von einer herrlichen Berglandschaft mit tollen Aussichten vergeht die Zeit fast wie im Flug. Am Penkopf vorbei schlängelt sich die Strecke um viele

Aussichtspunkte auf dem Höhenweg. Ab KM 41 bin ich dann wieder auf der L-Strecke für die letzten 9 km, die dann doch immer zäher werden. Am Ende der Strecke gibt es noch gut 1 km Asphalt, der - so komisch das klingt - zum Auflockern der Beine gut genutzt werden kann. Glücklicherweise bin ich nach über 10 Stunden im Ziel und kann sofort mit dem Team feiern, nach der „trailigsten“ Strecke, die ich jemals gelaufen bin.

Umso unglaublicher ist, wie die jeweiligen Sieger (Strecke L in 2h57 und Strecke XL in 6h05) diese schwierigen Strecken in einer so kurzen Zeit absolvieren können, ohne sich zu verletzen.
Trailmütze/Hut ab!

Fazit: Es war unsere erste „Mountainman“ Veranstaltung und wir waren begeistert, weil die Organisation perfekt, die Veranstaltung sehr familiär und die Strecke herausfordernd, aber auch super schön war. An dem Namen haben sich unsere Mountain Women Heidi und Lucia auch nicht wirklich gestört 😊.

Ergebnisse:

L-Strecke (106 Teilnehmende)

94. Ralf Frey	6:46:33	14. AK M50
95. Heidi Dierolf	6:46:34	2. AK W50
96. Lucia Kurfeß	6:46:34	3. AK W50

XL-Strecke (88 Teilnehmende)

63. Werner Weber	10:15:33	3. AK M60
------------------	----------	-----------

Link: <https://mountainman.de/>