

Nassfeld Pramollo Sky Ultra 2021

25. September 2021, Peter

Anfang September stolperte ich zufällig auf der Webseite der Deutschen Ultralauf Vereinigung über die Nassfeld Mountain Skytrails. Die Bilder und das Promo Video faszinierten mich sofort - vor allem der Pramollo [rad-und-laufsport/tipps-und-infos/was-ist-trailrunning-ultralauf-ultramarathon-ultratrail#section_6 Sky Ultra]. Schon bei einem ersten Reinschnuppern in die Strecke und die Ausschreibung war aber schnell klar - das würde kein Kindergeburtstag werden. Die Cut-Off Zeiten waren für eine Strecke mit solchen Eckdaten (rund 56 km / 4600 Hm+) und dem zu erwartenden technischen Anspruch (ISF ziemlich straff angelegt. Es waren auch erst rund 30 Läufer und -innen angemeldet - die meisten von ihnen, laut der DUV Statistik, auch mit einem beeindruckenden Sky-/Trailrunning CV.

Schon zu diesem Zeitpunkt war klar, es könnte für mich nur zwei Ziele geben, zum einen innerhalb der Cut-Off Zeiten durchzukommen und, nicht Letzter zu werden. Angemeldet habe ich mich dann auf den letzten Drücker, als auch schon absehbar war, dass das Wetter gut werden würde. Auf gatschigen Trails und im Gewitter war ich dieses Jahr beim GGUT schon genug unterwegs.

Im letzten Jahr, als die Premiere der Nassfeld Mountain Skytrails stattfinden sollte, hatte es am Renntag 10 cm Neuschnee. An eine Austragung der Rennen auf den Originalstrecken war nicht zu denken. Dieses Jahr sollte das Wetter aber perfekt sein. Wir fanden uns also Freitagabend gegen halb neun am Nassfeld ein. Barbara und Sophie wollten am Samstag etwas Wandern gehen, während ich mich am Sky Ultra 'vergnügen' wollte. Da der Start erst um sieben Uhr stattfinden würde, stand einer erholsamen Nacht nichts im Wege. Diesmal konnte ich sogar wirklich recht gut schlafen.

Kurz nach sechs Uhr morgens fand das Race-Briefing statt - es hatte knackige 8 Grad. Die Schar der Läufer war wie erwartet sehr überschaubar. Veranstalter Thomas Bosnjak informierte uns auf charmante Art über die Herausforderungen, die an diesem Tag auf uns warten würden. Da wir ja schon auf einigen von ihm organisierten Events (Hochkönigman, Kat100) waren, wusste ich, dass auch diese Kreation sicher einiges an Anspruch zu bieten haben würde. Die Ausrüstungskontrolle war bei den wenigen Startern schnell erledigt und die letzten Minuten vor dem Start brachen an ...

Nassfeld Pramollo Sky Ultra

(56,5km, 4600 Hm+)

Unter den kraftvollen Trommelschlägen von Bata Austria ging es um Punkt 7 Uhr los. Nach ein paar flachen Metern beginnt direkt der Anstieg über 400 Höhenmeter über die Skipiste auf die Madritschen. So gerne ich etwas Zeit zum Warmlaufen gehabt hätte, für mich war klar, wollte ich die Cut-Off Zeit bis zur Winkelalm (1 Stunde für 400 Hm up and down) schaffen, musste ich von Beginn an Gas geben. Steil ging es die Piste hoch. Etwa bei der Hälfte des Anstieges wurden wir von der Morgensonne begrüßt. Zeit für das eine oder andere Foto musste dennoch sein. Es ging direkt über den Gipfel der Madritschen. Nach einigen Höhenmetern Downhill am Wanderweg bogen wir links ab und bald wartete die erste anspruchsvolle Stelle auf uns - etwa 20 Höhenmeter waren hier über einen Klettersteig bergab zu bewältigen. Danach gleich zwei Geröllfelder zu queren, bevor es auf einen laufbareren Singletrail weiter ging. Ein Blick auf die Uhr verriet, phu, Zeit lassen konnte ich mir hier nicht. Nach 57 Minuten, also 3 Minuten unter der Cut-Off Zeit, erreichte ich die erste Labestation bei der Winkelalm.

Dieser geringe Zeitpolster erzeugte natürlich einen gewissen Druck. Ich musste doch etwas schneller

unterwegs sein, als ich es bei einem normalen Trailrunning Event zu diesem Zeitpunkt getan hätte. Nach der Alm folgt ein Anstieg durch den Wald auf einen Sattel unter dem Malurch. Dort war mir kurz mal nicht ganz klar, wie es weitergehen würde, aber nach einem kurzen Blick auf den GPS-Track auf der Uhr, konnte ich den richtigen Weg einschlagen. Auf der Südflanke des Malurch führt der Trail auf einem Weg quer durch die Felswand. Mit dem Wolkenmeer über Pontebba und dem strahlend blauen Himmel, eine wunderschöne Passage. Irgendwo hier stolperte ich über einen umgefallenen Baum - ich blieb mit dem Schuhband hängen - fürs erste nix passiert, also weiter. Es folgt ein langer Downhill durch den Wald zur zweiten Labe, Conca di Pricot, bereits auf italienischer Seite des Nassfeld. Ich lag hier 15 Minuten unter der Cut-Off Zeit. Also ein kleiner Puffer für den folgenden langen Anstieg.

Es folgte der erste wirklich lange Anstieg über 1100 Höhenmeter bis in den Rudnigsattel. Erstmal ging's entlang einer Forststraße dahin, wo ich versuchte, etwas in einen besseren Rhythmus zu finden. Bald überholten mich wieder drei Trailrunner aus Holland, wir wechselten uns öfters mal ab, bergab war ich vorerst noch schneller, Uphill waren sie es. Nach knapp 300 Höhenmetern war aber wieder Schluss mit Forstweg. Gut markiert bog rechts ein unscheinbarer Trail ab. Es wechselten sich jetzt Passagen im Wald, Geröllfelder und kaum zu erkennenden Trails über steile Bergwiesen ab. Beim Anstieg in das Kar unter dem Roskofel, wurde es für mich irgendwie schon etwas hart. Ich konnte mein gewohntes Tempo nicht wirklich halten. Anscheinend begann sich schon die relativ hohe Belastung von Beginn an zu rächen. Es war auch recht heiß hier. Ich hatte noch nicht mal 1500 Höhenmeter in den Beinen, und stellte mir die Frage, wie ich noch 3000 Höhenmeter schaffen sollte. Aber erstmal Schritt für Schritt weiter. Im oberen Teil des Kares lief ein sehr netter Trailrunner aus Spital an der Drau auf, und wir waren schnell im Gespräch. Das lenkte etwas ab. Irgendwann erreichten wir das Ende des Kares. Bis zum Rudnigsattel mussten wir erstmal über technische Trails etwas runter. Hier merkte ich zum ersten Mal, dass mein rechtes Knie beim Bergablaufen doch ziemlich weh tat. Bei jedem Schritt stach es im Bereich der Patellasehne. Meine Vermutung - bei meinem kleinen Sturz über den Baum musste ich mir doch das Knie etwas angeschlagen haben und es hat sich ein Bluterguss gebildet. Und das jetzt, nach gerade mal 15 Kilometern. Naja, mal sehen! Kurze Zeit später war die ersehnte Labe bei der Bergstation der Trogkofel-Seilbahn erreicht.

Nach der Labestation folgt bald ein sehr technischer Downhill auf die Nordseite des Trogkofel. Mein Knie schmerzte bei jedem Schritt. Nachdem ein langes Geröllfeld bergab gequert war, gings auf einen schönen, aber immer noch mit vielen Steinen durchsetzten Waldtrail. Irgendwann erreichte ich eine Forststraße. Eine willkommene Erleichterung. Hier konnte ich wieder etwas laufen und versuchen, den Schnitt etwas zu erhöhen. Nach einigen Kilometern wartete ein besonderes Schmankerl auf die Teilnehmer des Sky Ultra. Von der Forststraße ging es im rechten Winkel direkt eine schwarze Skipiste hoch zur Bergstation der Zweikofelbahn. 250 Höhenmeter auf einer Strecke von 500 Metern. Direttissima war für mich nicht mehr drinnen. Wie auf Skitour ging's im Zickzack die Piste hoch. Oben angekommen über einen steilen Forstweg wieder runter ... auch hier litt ich ziemlich unter meinem schmerzenden Knie. Einige Trailrunner, auch die holländischen Kollegen, überholten mich hier. Im Bereich der Tröpolacher Alm begann wieder ein schöner leicht ansteigender Trail und etwas später war die vierte Labestation auf der Rattendorfer Alm erreicht. Hier war ich rund 30 Minuten unter der Cut-Off Zeit.

Auf den kommenden Abschnitt hatte ich beim Überlegen meiner Taktik für das Event gesetzt, um etwas Tempo zu machen. Es ging nun für ca. sieben Kilometer einen Forstweg in das Doberbachtal. Das Gefälle war gerade so, dass es mit dem Knie erträglich war, aber mehr als rund 6.30 Min/Km war nicht drinnen. Zumindest konnte ich alles durchlaufen. Später erfuhr ich, dass der spätere Sieger, etwa zu der Zeit als ich bei der Labe auf der Rattendorfer Alm war, bereits über den Hochwipfel und bereits wieder bei der 6ten Labe, etwas oberhalb der Rattendorfer Alm, war; eine unglaubliche Leistung!

Am Forstweg ging es bis auf eine Höhe von 950 Metern Seehöhe runter, bis auf den Rücken, dem wir mehr oder weniger direkt, auf dem Hochwipfel folgen würden. Bis zur Rattendorfer-Riegel Alm ging's auch meist auf Forstwegen dahin. Die Betreuer Crew dort war, wie alle, sehr nett. Ein angebotenes Bier war zwar sehr verlockend, aber ich lehnte dankend ab ... vor dem Bier galt es noch etwas zu leisten. Nachdem ich die Flasks aufgefüllt hatte, sowie so viel Bananen, Soletti und Cola wie möglich zu mir genommen hatte, ging's weiter.

Etwas über 100 Höhenmeter weiter, wollte ich ein Foto schießen. Dabei merkte ich, dass ich die Kamera beim Wechseln der Flasks liegen gelassen hatte - Fu** - was tun - weiterlaufen und sich am Abend kümmern müssen ... und keine Fotos mehr machen können ... nein, zurück. Insgesamt kostete mich dieses kleine Missgeschick eine knappe Viertelstunde. Ich ahnte nicht, dass mich das doch den einen oder anderen Platz kosten würde. Ein Stück ging es noch auf einem Almweg dahin, bis wiederum ein skyrunning-typischer, mehr oder weniger wegloser Abschnitt begann. Hin und wieder war es wirklich notwendig, etwas nach den Markierungen zu suchen. Für etwa 300 Höhemeter ging es direkt am teilweise schmalen Bergrücken dahin. Nach etwa acht Stunden und 45 Minuten erreichte ich den Höchsten Punkt des Events - den Gipfel des Hochwipfel. Ein paar junge Männer waren hier hoch gewandert. Ich drückte einem von ihnen die Kamera für ein Gipfelfoto in die Hand, bevor es weiterging.

Nun folgte ein langer Downhill Richtung Rattendorfer Alm. Der erste Teil führte über den Südwestrücken des Hochwipfel. Für so einen doch lieblichen Berg gibt es hier ein paar ordentlich steile Passagen zu bewältigen. Auch hier bremste mich mein schmerzendes Knie brutal ein, die steilen Stücke musste ich sogar bergab mehr oder weniger gehen. Ab der Höhe des Schulterkogels wird der Trail aber zum Glück etwas flacher und auch flowiger. Landschaftlich ist es in diesem riesigen Kar ausgesprochen schön. Das letzte Stück zur vorletzten Labe geht es wieder auf einem Forstweg dahin. Hier traf ich wieder auf denselben Labe-Betreuer wie schon bei der vierten, er war nur einige hundert Meter weiter rauf gezogen. Ich war inzwischen mehr als 2 Stunden unter der Cut-Off Zeit für diesen Punkt. Also konnte ich mir die Zeit nehmen, um zu versuchen, die Reserven etwas aufzufüllen. Ich erfuhr, dass die Cut-Off Zeiten zu Beginn des Rennens bewusst relativ straff sind, und nach hinten raus etwas mehr Puffer bieten.

Es folgte nochmals eine technisch sehr anspruchsvolle Etappe. Über den Wanderweg ging es Richtung Zottachkopf. Nach einiger Zeit erreichte ich die schon im Race-Briefing angekündigte Blockpassage, das sog. steinerne Meer. Zum Glück war der Weg hier sehr gut markiert und trocken. Mühsam genug war es auch so. Ich wollte nicht irgendwo abrutschen, die Felsblöcke haben oft scharfe Kanten! Als ich die Blöcke endlich hinter mir hatte, ging es weiter steil bis zu einer Weggabelung. Rechts über einen Klettersteig auf den Zottachkopf, links über den sog. Sagmeistersteig. Für uns Skyrunner ging es links hoch. Ich verpackte die Stöcke im Köcher am Trailrunning-Rucksack. Rund 200 Höhemeter ging es nun im Felsgelände dahin, zuletzt durch einen kleinen Durchschlupf. Hin und wieder musste ich etwas nach den Markierungsfähnchen des Rennens Ausschau halten. Letztlich war der Weg aber gut zu finden. Ich war froh, endlich den Downhill auf der anderen Seite des Zottachkopf zu erreichen. Es folgte die lange Querung auf einem alpinen Trail auf der SW-Seite des Trogkofel. Die Sonne neigte sich inzwischen dem Horizont zu. Etwa um 18.30 erreichte ich die letzte Labe, wieder bei der Zweikofelbahn Bergstation. Die Betreuer hatten es sich inzwischen im Auto gemütlich gemacht, wurde es hier im Schatten doch schon recht kühl. Ich erfuhr, dass hinter mir noch jemand auf der Strecke war. Ein paar Becher Cola und ein paar Soletti ... das musste für die letzten Kilometer reichen. Ich rief mal Barbara an, um ihr ein Update für die erwartete Zielzeit zu geben.

Den Weg bis zum Rudnigsattel kannte ich vom Vormittag schon - aus der anderen Richtung. Am Sattel selbst hieß es aber links, Richtung Madritschen, abbiegen. Meine Hoffnung, hier relativ flach bis zum Speichersee

bei der Madritschen rüber laufen zu können wurde nicht erfüllt. Über einen erdigen, feuchten Trail ging es nochmal relativ weit runter und über ein letztes Geröllfeld dann wieder hoch zum See. Kurz nach viertel acht erreichte ich zum zweiten Mal den Gipfel der Madritschen. Es war Zeit für die Stirnlampe. Ich gab Barbara nochmal ein telefonisches Update für meine Ankunftszeit und machte ich mich auf den letzten Downhill.

Die reflektierenden Markierungen ließen mich diesen leicht finden. Die letzten 500 Meter waren mit roten Blinklichtern flankiert. Ich hätte in der Früh nicht vermutet, diese 'Landelichter' am Abend zu brauchen. Inzwischen war mir die Zeit vollkommen egal, ich war nur froh, bald das Ziel zu erreichen. Beim ersten Air-Arch wartete meine Tochter Sophie und begleitete mich auf den letzten 200 Metern. Gemeinsam mit Sophie ins Ziel zu laufen und auch noch von Barbara empfangen zu werden, war der schönste Moment des ganzen Tages. Für diese Emotionen lohnte es sich, seinem Körper etwas mehr abzuverlangen als er freiwillig zu geben bereit gewesen war. Ich war froh und stolz bei diesem Event das Ziel erreicht zu haben. Vor allem in Anbetracht des Drucks, den ich von Anfang an machen musste um in den Cut-Off Zeiten zu bleiben und auch mit meinem schmerzenden Knie.

Wie sich später zeigte, hatte ich auch mein Ziel, nicht letzter zu werden, erreicht. Wider Erwarten hatte mir sogar die vergessene Kamera auf der Rattendorfer-Riegel Alm, noch zwei Plätze gekostet.

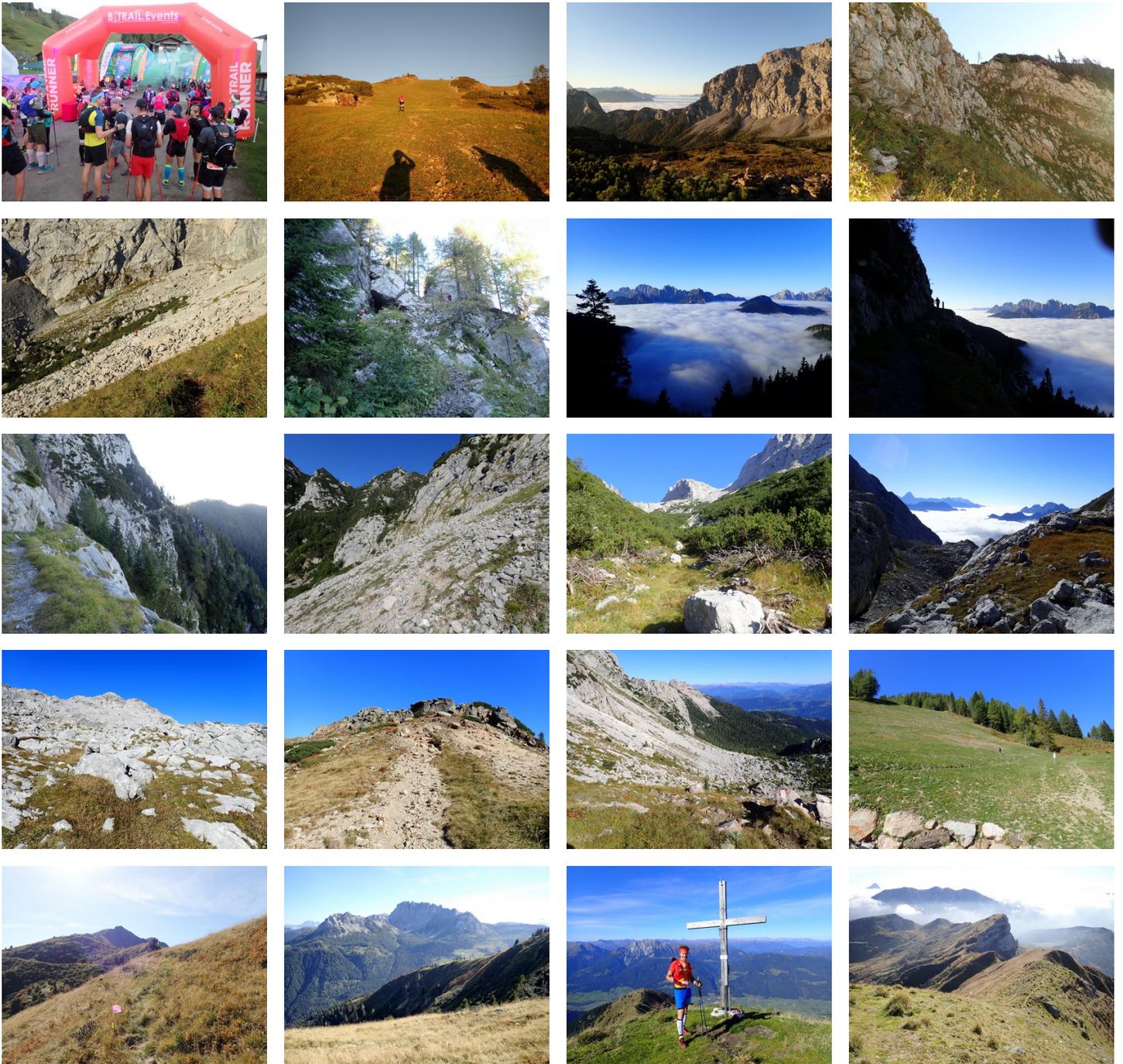
FAZIT

Die Teilnahme und das Finish beim Pramollo Sky Ultra war für meine diesjährige Trailrunning-Saison ein krönender Abschluss. Es ist ein tolles, aber anspruchsvolles Event, das in den nächsten Jahren bestimmt wachsen wird. Thomas Bosnjak und sein Team haben eine technisch sehr schwierige, aber landschaftlich wunderbare Strecke designt, die es einem nicht leicht macht zu finishen. Aber gerade das stellt einen großen Reiz dar.



Impressionen von der Strecke

Diesmal war auch wieder die Kamera mit dabei, was mich zwar bei der Labestation auf der Rattendorfer Riegel Alm beim Aufstieg auf den Hochwipfel eine knappe vierte Stunde gekostet hat, weil ich die Kamera beim Auffüllen der Flasks bei der Labe liegen gelassen habe und erst ca. 100 Hm weiter oben drauf gekommen bin und so nochmal zurück musste. Aber die Erinnerungen auch im Bild festgehalten zu haben war es mir wert.





Informationen und Hinweise

Wiener Höhenweg vs. Nassfeld Pramollo Sky Ultra

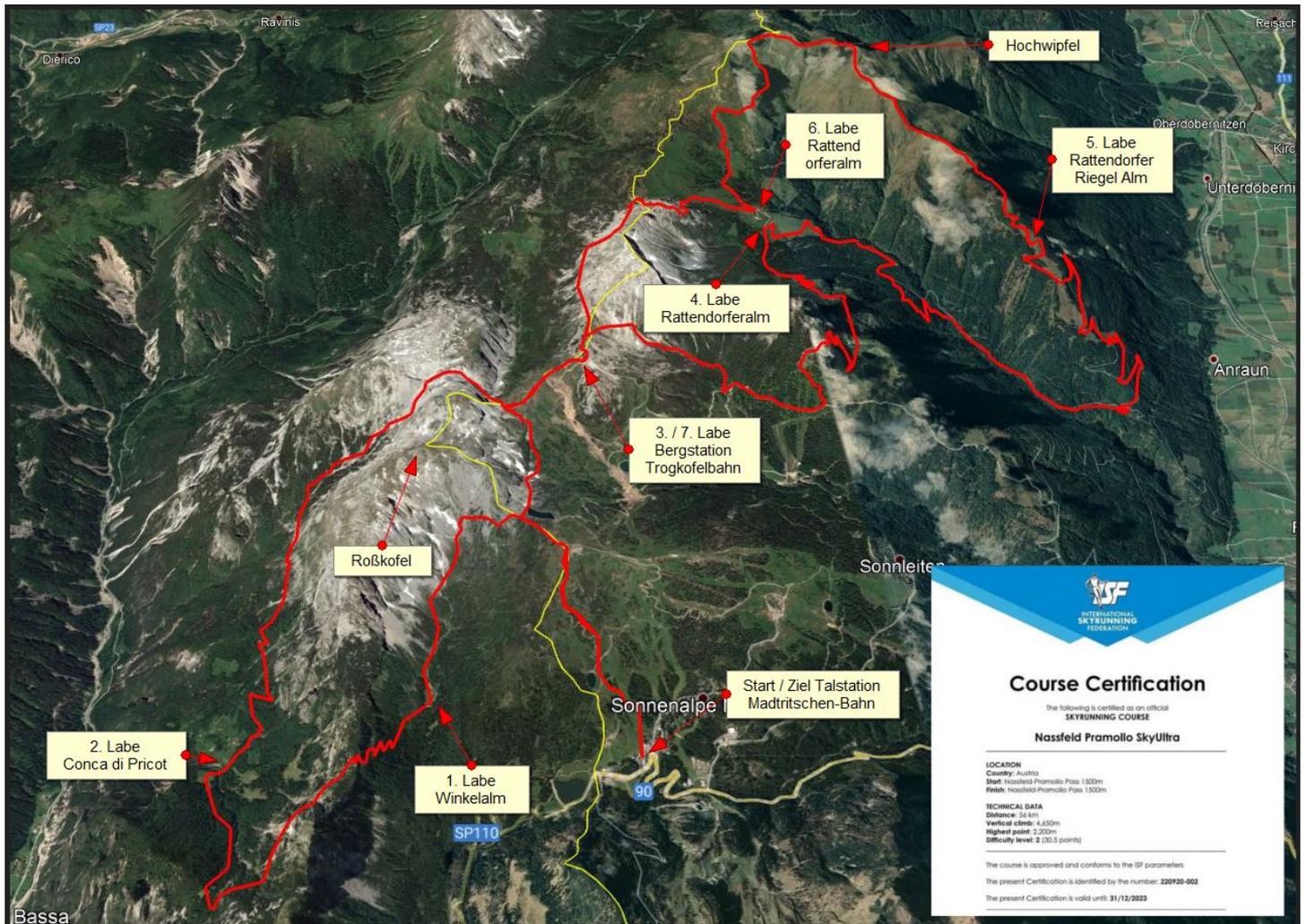
Ich hab schon während des Laufes überlegt, wie man den Wiener Höhenweg an einem Tag mit dem Nassfeld Pramollo Sky Ultra vergleichen kann. Am besten finde ich noch den Vergleich zwischen einer klassischen alpinen Kletterroute und einer modernen alpinen Sportkletterroute. Die klassische Route verläuft jeweils durch die schwächsten Wandbereiche, auch wenn die Kletterschwierigkeit dort gleich hoch sein kann wie bei einer alpinen Sportkletterroute, wo die Route oft bewusst schwierige Wandbereiche sucht. So ähnlich ist es auch beim angestrebten Vergleich. Der Wiener Höhenweg führt durch schwieriges Gelände in jenen Bereichen, die am besten für einen Wanderweg geeignet sind, um die Schobergruppe zu durchqueren. Beim Pramollo Sky Ultra wurden verschieden technisch schwierige Abschnitte bewusst zum Rennkurs kombiniert. Von den absoluten Schwierigkeiten ist die Überquerung der Hornscharte am Wiener Höhenweg im Auf- und Abstieg sicher schwieriger und gefährlicher als die anspruchsvollsten Passagen am Pramollo Sky Ultra. Der Rest hält sich in etwa die Waage, Geröllfelder, alpine Trails und auch Passagen auf Forst- / Karrenwegen gibt es auf beiden Routen.

Ähnlich verhält es sich beim psychischen Anspruch der Unternehmungen. Selbst wenn am Pramollo Sky Ultra (noch) nicht viele Läufer starten und man oft alleine unterwegs ist, ist Hilfe praktisch immer verfügbar bzw. man kann bei fast jeder Labestation aufhören und mit dem Auto zurück zum Start fahren. Es gibt meist Empfang für das Mobiltelefon. Am Wiener Höhenweg hingegen, gibt es über weite Strecken keinen Empfang und die Notabstiege in die diversen Seitentäler sind ebenfalls lang und anspruchsvoll.

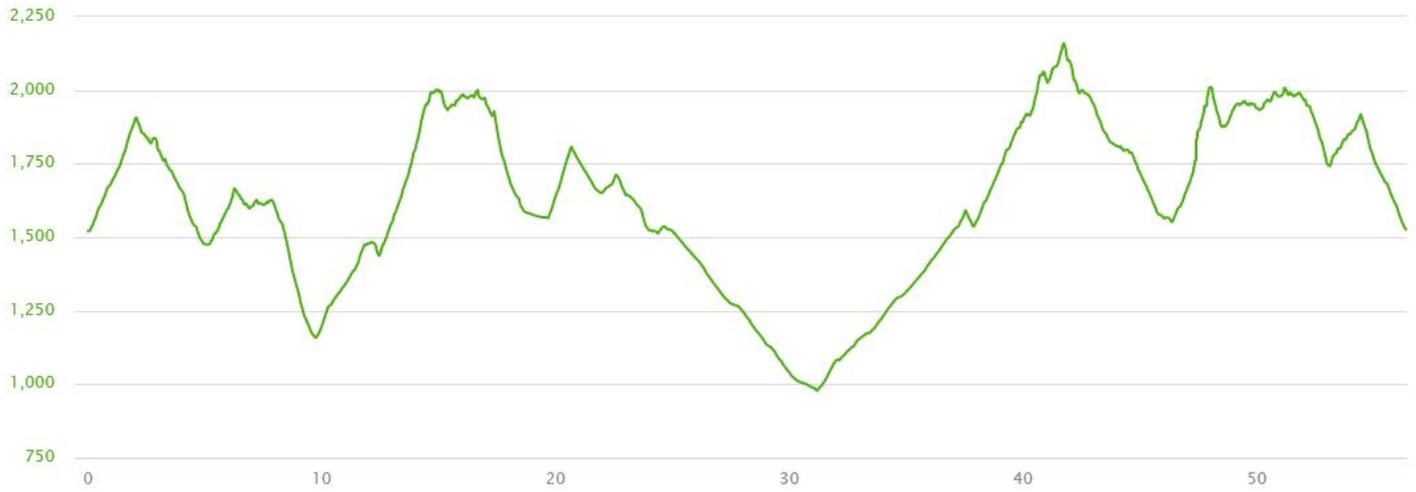
Vom konditionellen Standpunkt finde ich den Pramollo Sky Ultra anspruchsvoller, vor allem durch die steilen Anstiege und die Trails in mehr oder weniger weglosem Gelände, sowie den Umstand, dass die Cut-Off Zeiten doch recht straff sind. Leichter machen es jedoch die Labestationen mit der auf solche Events abgestimmter Versorgung. Auf den Hütten muss man da etwas genügsamer und geduldiger sein.

Landschaftlich haben beide Routen einen großen Reiz, der bei beim Wiener Höhenweg auch noch durch die Einsamkeit und Abgeschlossenheit der Route unterstützt wird.

Karte/Topo: Übersichtskarte Nassfeld Pramollo Sky Ultra 2021



Karte/Topo: Höhenprofil Nassfeld Pramollo Sky Ultra 2021



Weiterführende Links

- Web: https://www.youtube.com/watch?v=8oM_Hv1ULag
Eventvideo - Offizielles Event Video Nasseld Mountain Skytrails 2021
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/wiener-hoehenwe...>
Wiener Höhenweg - Trailrunning Wiener Höhenweg an einem Tag
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/langstreckenlauf/hochkoenigman-t...>
Hochkönigman - Hochkönigman Trailrunning Festival 2018
- Web: <http://strassnig.at/langstreckenlauf/bergmarathon-gmunden-traunsee-2017>
Bergmarathon Gmunden - Bergmarathon Gmunden 2017
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/trailrunning/>
Trailrunning - Trailrunning Routenvorschläge auf strassnig.at
- Web: <http://strassnig.at/rad-und-laufsport/marathon-laeufe/>
Marathon und mehr - Marathon und mehr auf strassnig.at