

Laufend und wandernd unterwegs beim 54. Ebbser Koasa Marsch

Nach dem das Event prägende Motto „ZACH, OWA GEIL“

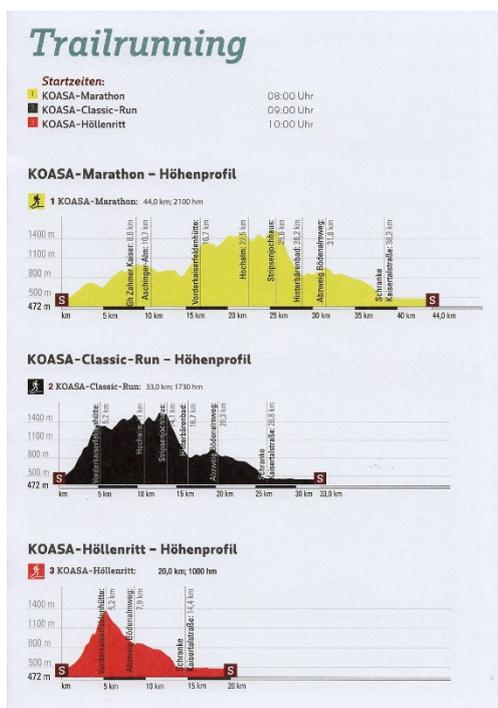


Text und Fotos von Rainer Leyendecker



Die Geschehnisse am Freitag Abend und das Streckenangebot

Am 14. Juni konnten die schon angereisten oder nahe wohnenden Aktiven über die 3 Lauf- und 4 Wanderstrecken im Ebbser Eventzentrum in der Schule nahe der Dorfkirche von 18 bis 21 Uhr bereits ihre Startunterlagen abholen oder gar noch nachmelden. So war auch ich als laufender Reporter, für den SV Schwindegg startend, schon vor Ort und konnte ich nette und informative Gespräche mit dem Organisationsleiter Andreas Moser und dem bewährten Moderator Gert Hänsel führen. Gleich fiel mir auf, dass die Offiziellen und Helfer:innen ein schickes dunkelblaues Koasamarsch-T-Shirt trugen mit großem Aufdruck auf der Rückseite „ZACH OWA GEIL!“. So eines in passender Größe M erhielt auch mit der Startertüte. Aber ich noch hatte keine Ahnung, was dieser Spruch bedeuten sollte (Auflösung am Ende).



individueller Startmöglichkeit und Chip-Zeitmessung bereits ab 5:30 Uhr sowie eine 12er und 5er Talwanderung mit Start ab 8 Uhr. Für alle Bewerber galt es, bis 18 Uhr ins Ziel zu kommen. Also war für alle Naturliebhaber von Neulingen bis zu Weltklasse-Athleten etwas dabei.

Vielerlei Impressionen auf den Lauf- und Wanderstrecken am Samstag

Am 15. Juni hieß es für viele: früh aufstehen zur Anreise oder zu den Frühstarts als Wanderer. Morgens erfreute uns ein knallblauer wolkenloser Himmel, doch schon bald zogen Wolken auf und hüllten sich die Bergkämme des Zahmen und Wilden Kaisers in Wolken und rechneten die Wetterfrösche mit Regen ab dem Nachmittag.



Moderator Gert Hänsel, seit 30 Jahren als Sprecher aktiv und über viele hunderte Laufbewerbe erfahren, informierte vor jedem Trailrunning-Start fleißig über die Erfolge der Top-Athleten und Aussichten der Favoriten, dazwischen hallte laute Popmusik durch den überdachten Schulhof. Schon anhand der Farben und Ziffernfolgen der Startnummern konnten wir klar erkennen, wer in welchem Bewerb unterwegs war. Mir fielen bereits einige Aktive mit ihren angeleinten kleinen bis großen Hunden auf, denen ich später noch begegnen sollte.



Punkt 8 Uhr fiel auf 475 m NN der Startschuss für die Marathonis, welche die ersten 2 km auf der Straße in Richtung Aschinger Alm in Angriff nahmen. Von dort hatten sie eine Schleife von 11 km mit zusätzlichen 370 Höhenmetern, meist über Wald- und Wiesenwege, zu bewältigen, bevor es auf die steile Trailstrecke des Classic-Run über den Musikantensteig hinauf zur Vorderkaiserfeldenhütte ging. Hier auf den sehr anspruchsvollen Passagen mit vielen Wurzeln und

Steinen und einigen ausgesetzten Stellen wurden wir Langsameren vom Classic-Run immer wieder überholt, während wir selbst viele zuvor gestartete Wanderer der 33 und 20

km Strecke überholten. Für viele leisteten ihre Trailstöcke eine willkommene Hilfe. Gegenseitige Rücksichtnahme und Respekt mit Grußformeln beim Begegnen waren durchweg zu beobachten. Beobachten konnte ich auch, dass unter uns Läufern nur wenige wie ich noch klassische kleine Wanderrucksäcke trugen, sondern die meisten moderne ultraleichte Trailrucksäcke umgeschnürt hatten.

Auf den ersten Kilometern



Beim langen Anstieg kam ich auch mit einem netten jungen Pärchen im blauen Event-Shirt in Englisch ins Gespräch. Beide waren aus Argentinien und machten Aktivurlaub in Österreich. Oben an der Hütte auf 1.389 m Höhe war nach schweißtreibenden fast 1.000 Höhenmetern unser 1. Verpflegungspunkt VP2, während sich die Marathonis bereits an der Aschinger Alm an ihrem VP1 stärken konnten. Hier oben wehte ein kühler Wind und einige wie ich zogen sich ein Langarm-Shirt oder Jacke drüber oder ihre Handschuhe an.

Zuerst war ich für die 44 km Route gemeldet, doch bei zwei Testläufen zum Kennenlernen der Zusatzschleife war klar, dass ich mit fast 68 Jahren diese lange Strecke nicht bis zum Cut-Off um 11 Uhr oben an der Hütte packen würde, so dass ich auf die 33 km ummeldete. Auch die weiteren Streckenabschnitte lief ich Ende Mai und 10 Tage vor dem Event nochmals ab, was sehr förderlich und beruhigend war. So wusste ich genau, was mich erwartete, wo für mich die Schlüsselstellen lagen, was hinter der nächsten Kurve folgten und wie lange ich etwa bis zum nächsten VP brauchen würde.

Für die Läufer und Wanderer der 20 km Höllen-Strecke zeigten die Wegweiser unterhalb der Kaiserhütte auf einen Steig durch den Wald hinab in Richtung Kaisertal, wobei sie beim Abzweig Böldenalmweg ihre 13 km lange Abkürzung auf dem Weiterweg ins Tal absolviert hatten. Für uns Langstreckler ging es nun auf den genauso anspruchsvollen Höhenweg mit vielen Aufs und Abs am Südhang des Zahmen Kaisers entlang, meist durch Wald und teils über lose Schotterfelder, mal über kleine Felsen und riesige verzweigte Wurzeln und Äste von Latschenkiefern – mit einigen ausgesetzten Passagen.



Steiler Musikantensteig



VP2 Vorderkaiserfeldenhütte



Die Betonung lag auf Gehen oder Marschieren, was natürlich nicht auf die Topläufer:innen zutraf. Mehrmals war ich mit dem argentinischen Pärchen, Nazarena und Frederico, mit gleichem Tempo unterwegs und machten wir Fotos von uns und den Bergen mit Blick auf den Wilden Kaiser. Zuletzt über einen steinigen Weg durchs Wiesengelände lief es dann mal wirklich hinab zum VP3 an der Hochalm auf 1.400 m Höhe. Hier wollte ich eine längere Pause einlegen, um mir von der Wirtin, wie 10 Tage zuvor beim Testlauf, ein klassisches



Kaiser-Bier servieren zu lassen. Aber die kleine Alm war geschlossen, so blieb es bei Wasser und lief ich bald weiter.

Highlight Stripsenjochhaus an der Grenze von Zahmen zum Wilden Kaiser

Es folgte ein steiler Höhenweg rauf zum Ropanz-Kamm und runter zum Feldalmsattel, bevor wir den langen Anstieg zum Stripsenjochhaus auf 1.577 m Höhe zu meistern hatten. Immer wieder ging es durch steiniges Gelände zwischen den Almwiesen. Bis hierher hatten wir bereits die meisten Höhenmeter und schweren Trails hinter uns gebracht. Über die 33 km waren wir aber erst bei KM 14 und mussten wir wie alle anderen bis 14 Uhr am VP4 eintreffen. Ich war flotter unterwegs als erhofft und bereits nach gut 4 Stunden nach 13 Uhr am Stripsenjoch. Auch an diesem VP pausierte ich nur ein paar Minuten, um ein Stück Banane und Apfel zu essen und meine beiden Trinkflaschen nachzufüllen.



Stripsenjochhaus



Antoniuskapelle

Der Himmel hatte noch stärker zugezogen und so trabte ich in vielen Serpentina den steilen Steig durch den Wald hinab am Hans-Berger-Haus vorbei bis zum Anton-Berg-Haus. Hier bei Hinterbärenbad auf 830 m Höhe erwartete uns VP 5. Statt den bequemen Fahrweg aus dem Kaisertal hinaus nehmen zu dürfen, zeigten die Wegweiser wieder hinauf auf einen Trail. So machten wir weitere rund 200 Höhenmeter bis zum elektronischen Checkpost am Abzweig Bödenalmweg, bevor wir zur Antoniuskapelle kamen. Ab hier begann es gegen 14:30 Uhr zu regnen und lief es nur noch bergab auf der Forststraße. Zuletzt hatten wir um die 280 aus Holzstämmen gezimmerte Stufen bzw. Treppen des Kaiseraufstiegs hinunter zu meistern, bevor wir am Ortsrand von Kufstein ankamen. Bis hierher überliefen mich ab und an noch Marathons und überholte ich bis ins Ziel weiterhin Wanderer.



Bald erreichten wir nahe der Schranke Kaisertalstraße den VP6 und lagen nur noch über 6 flache Kilometer vor uns, bis wir in Ebbs einlaufen und die Ziellinie überlaufen konnten. Mit meinen 7:08 Stunden war ich sehr zufrieden, zumal ich bei einem Testlauf drei Jahre zuvor mit Lauffreunden aus Holzkirchen etwa die gleiche Zeit benötigte und heute gegen Ende noch flüssig laufen konnte. Unterwegs investierte ich auch einige Zeit in viele Fotostopps, um mich und die Mitlaufenden in Szene zu setzen.

Zum Prozedere: Die faltbaren Trailstöcke ablegen und Handschuhe ausziehen, den linken Arm aus der Rucksackgurt rausnehmen, um das Handy aus der Seitentasche nehmen und mit ein paar Klicks aktivieren, auf den richtigen Augenblick zum Abdrücken für ein paar Fotos warten – und das Ganze wieder zurück, bevor es weiter lief. Wegen des einsetzenden Regens stammte mein letztes Foto vom VP in Hinterbärenbad, dann verstaute ich das Handy samt Wertsachen in einem Gefrierbeutel sicher im Rucksack.

Fazits und Erlebnisse zum Ausklang am Abend

Als Besonderheit sind die drei Laufstrecken seit vielen Jahren permanent mit kleinen Schildern ausgewiesen und finden sich am Boden auf Steinen in drei Farben auch kleine Richtungspfeile. Also kann man die Strecken vorab bestens erkunden. Zum Event selbst stellten die Helfer an Abzweigungen noch größere Schilder an Holzpflocken auf, so dass die Strecken quasi unverlaufbar waren.

Sehr auffällig war, dass auf den Routen im Naturschutzgebiet fast kein Abfall wie Gel- und Riegelverpackungen zu finden waren, nur hie und da mal Taschentücher, die Wanderern gerne aus den Hosen- oder Jackentaschen fallen. An jedem VP mit seinen engagierten Helfern konnten wir entstandenen Müll in großen Plastikbehältern entsorgen und unsere Trinkbecher oder -flaschen aus den großen Wasser- und Isodrink-Kanistern füllen, ohne dass viele tausende Einwegbecher verschwendet wurden – sehr nachhaltig.

Als ich im Schulhof eintraf, waren die Siegerehrungen der jeweils besten drei Damen und Herren der Laufbewerbe bereits lange vorbei, begrüßte der Moderator Gert Hänsel aber noch alle Eintreffenden persönlich mit ihren Namen – und das bis abends gegen 18:30 Uhr, als die letzten kurz nach dem ausgelobten Zielschluss noch eintrafen und gewertet wurden. Inzwischen wusste ich, was „ZACH OWA GEIL“ bedeutete und warum dieser Tiroler Dialektspruch genau zu diesen schweren Strecken passte: „ZÄH, ABER GEIL!“.



Mit einigen Läufern, die ich unterwegs traf, saß ich beim Finisher-Bier noch zusammen. Ich sprach auch wieder mit zwei Damen der 33 km Strecke über ihre Hunde, die gar nicht erschöpft aussahen. Wie viele Schritte mögen sie wohl gelaufen sein ? Für einen kleinen Hund war es der x-te Bergtrail, für einen großen erst 15 Monate alten seine erste zünftige Bergtour. Zum Abschluss kam ich wieder mit dem argentinischen Pärchen zusammen, und beide vertrauten mir überglücklich an, dass sie heute ihren allerschwersten und längsten Berglauf in 7:34 Stunden gepackt hätten. Ein echtes Happy End auch für sie !

Insgesamt kamen bei den 33 km und 20 km Laufbewerben nur 1 Dame und 2 Herren der Altersklasse 70 und nur 1 Herr und ich in der AK 65 ins Ziel sowie 3 Damen und 9 Herren der AK 60 ins Ziel – ein weiteres Indiz für die sehr anspruchsvollen Routen. Wie traditionell beim Karwendelmarsch zeigte sich auch hier wieder, dass die flotten „Wanderer“ so oft es ging auch flott liefen. So kam die beste „Wanderin“ über 33 km in 5:08 Stunden nur 17 Minuten nach der Laufsiegerin und 3 weitere Minuten nach der Zweiten ins Ziel und noch 5 Minuten vor der drittbesten Läuferin. Der „Wander“ Sieger in 4:59 Stunden hätte den 34. Rang beim 33 km Lauf belegt. Über die 20 km brauchte die beste „Wanderin“ nur 2:41 Stunden, die schnellste Läuferin 2.08 Stunden; der beste „Wanderer“ war schon nach 2:17 Stunden im Ziel und der schnellste Läufer finishte nach 1:38 Stunden.

Rückblick zur 1. Auflage und Ausblick zur 55. Auflage am 14. Juni 2025

Der Ebbser Koasamarsch ist einer der ältesten Lafevents im Alpenraum. Seine Premiere feierte er im Juni 1970 mit rund 1.500 Teilnehmenden, wobei der Fokus bei den meisten auf dem Wandern bei Strecken von 22 bis 31 km lag. Erst im Laufe der Zeit kamen mehr Distanzen hinzu und steigerten sich die Zahlen der Trailrunner. Im Jahre 2019 fand das 50-jährige Jubiläum statt, wobei statt des Marathons ein 52,4 km langer Ultralauf mit 3.450 Höhenmetern ausgelobt war (92 Finisher). In 2020 musste coronabedingt pausiert und in 2021 durfte das Event nur virtuell angeboten werden.

Bereits als Beilage heuer fanden wir in den Auslagen und Startertüten einen kleinen Flyer zur nächsten Auflage. Wie bisher können wir zwischen den 7 Bewerben wählen, wobei der

Marathon in 2025 als Österreichische Bergmeisterschaft gilt. Als besonderes Schmankerl und neues Highlight kommt wohl einmalig ein 55 km langer Panorama Trail mit fast 4.000 Höhenmetern hinzu, welcher mit seinen neuen Trailanteilen bei weitem herausfordernder sein wird als die Marathonstrecke. Also ein echter Ultratrail, während diesem Marathon mit 44 km nur 1 km fehlt, um als Ultralauf Aufnahme in die Statistiken z.B. der DUV zu finden.



Bitte schaut euch auch den Beitrag vom Chefredakteur der Bayerischen Laufzeitung, Erwin Fladerer, mit vielen weiteren Informationen, auch zu den Besten der Laufbewerbe, auf seiner Webseite an bzw. folgt diesem Link:

<https://bayerischelaufzeitung.de/wp-content/uploads/2024/06/2024-06-Koasamarsch-Ebbs-in-Tirol.pdf>