

## 39. Schluchtlauf und 43. Hörnle Berglauf 2024 in Bad Kohlgrub



Text und Fotos von Rainer Leyendecker

Rückblick auf den 39. Schluchtlauf am 23. Juni 24

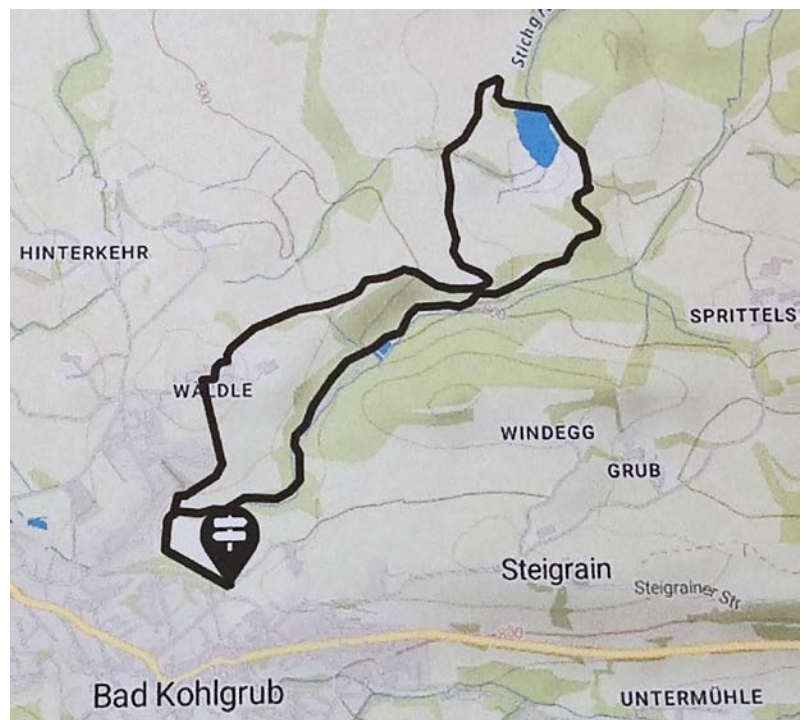


Heuer bot der Ski-Club Bad Kohlgrub seinen Schluchtlauf erstmals auf einer neuen Runde, der sog. Rantscher Weiher Runde an, auch als Nordic



Walking Strecke empfohlen. Start und Ziel ist wie bei der früheren 10 km Schleife im Sportzentrum Erle. Um 9 Uhr startete der 5 km Lauf mit 130 Höhenmetern, um 10 Uhr der 10 km Lauf mit 2 Runden, während über den Vormittag verteilt über 60 Kids der Altersklassen U 6 / 8 / 10 / 12 / 14 am Kinder Biathlon auf dem Rasensportplatz aktiv waren – also ein Event für die ganze Familie !

Zum neuen Kurs schreibt der Veranstalter in seiner Ausschreibung: „Dieser **malerische Rundkurs** führt zunächst zum Ortsteil Wäldle. Hier genießen Sie wunderschöne Ausblicke auf Bad Kohlgrub, das Hörnle und das Ammergebirge. Weiter führt der Weg an Wiesen und Weiden vorbei, bevor Sie in den kühlen Wald zum **Rantscher Weiher** eintauchen. Weiter geht der Track durch ein kleines, romantisches Tal, der Sie zu einem **kleinen Fischweiher** und zurück durch die gerade im Sommer erfrischende Waldschlucht zum Ausgangspunkt am Sportzentrum führt.



Der Rundweg beginnt am Sportzentrum am Erle. Auf diesem 5 km langen Trail, der relativ flach ist, müssen Sie einen Höhenunterschied von 130 m überwinden. Über einen kurzen Steig erreichen Sie den Weiler "Wäldle". In Wäldle lassen Sie die Bauernhöfe links liegen, lediglich der "Peterbauer" bleibt rechts liegen. Der Track windet sich stetig bergab und führt dann schließlich zum verträumten Moorsee "Rantscher Weiher". Es geht links um den Weiher herum, in einen kleinen Wald hinein und über einen schmalen Pfad durch ein kleines Bachtal zur Waldschlucht. Am ehemaligen Café und Weiher vorbei führt der Weg nun stetig bergauf entlang des rauschenden Bachs durch die Waldschlucht wieder zurück zum Sportzentrum am Erle.“

Dieses Event fand ich erst eine Woche vorher im Internet und sprang gleich darauf an, zumal ich auch den Hinweis auf die Bayerische Meisterschaft hinauf zum Hörnle im Herbst sah. So meldete

ich für meinen Heimatverein RSLC Holzkirchen gleich für beide Strecken und sollte sich mein Tagesausflug von Holzkirchen nach Bad Kohlgrub doch lohnen. Bis morgens hatte es viel geregnet, doch ab 8 Uhr, als wir die Startnummern abholen oder nachmelden konnten, ging der Dauerregen in Nieselregen über und endete später. Also doch gutes Laufwetter mit kühlen Temperaturen knapp über 10 Grad. Mit den 130 Höhenmetern schien für einen Teil von uns die Strecke doch nicht so einfach, vor allem der erste knackige Anstieg und der langgezogene Schlusssanstieg zehrten an den Kräften.

Um 9 Uhr zählte der Starter auf der Tartanbahn die letzten Sekunden runter und rief dann „los“ und wir 41 Teilnehmende gingen auf unsere 5 km Runde. Ich selbst wollte bei meiner Besichtigungsrunde nicht übertreiben, aber unter 30 Minuten ins Ziel kommen, was ich als 3. M65 in 28:28 Min. auch packte. Die beste Dame war bereits nach 21:31 Min. und der schnellste Herr nach 18:31 Min. zurück am Ausgangspunkt. Nun war Zeit zum Umziehen und Aufwärmen, bevor es für mich mit 31 Gleichgesinnten auf die Doppelrunde ging.

### **Zwei Strecken laufen ist machbar**

Nachdem ich nach der ersten Runde nach mühsamem Anstieg schon einige überholen konnte und die LED Uhr im Stadion an der Ziellinie genau 29 Minuten anzeigte, war ich zuversichtlich, doch unter einer Stunde zu finishen. So konnte ich mein Tempo gut halten und noch eine vor mir laufende Dame vorm Schlusssanstieg überholen und mit 58:23 Min. zufrieden als 1. M65 durchs Ziel laufen, bevor ich mich erneut umzog und wärmere Laufkleidung anlegte. Über die 10 km lief die Siegerin 48:50 Min. und der Sieger 40:50 Min. und kamen 8 Teilnehmende nach 1 Stunde ins Ziel. Bei beiden Läufern war auch je ein Herr der AK 75 erfolgreich mit dabei. In 2023 liefen 15 Kinder und Jugendliche eine kleine Runde und kamen 41 Teilnehmende über die damals große 10 km Runde ins Ziel.



Auf der Terrasse des Sportheims herrschte buntes Treiben bei den Laufaktiven und ihren Familien und boten fleißige Helfer Heiß- und Kaltgetränke und hausgemachte Kuchen sowie Veggie- und Fleischburger an. Bei der Siegerehrung um 11:30 Uhr auf der Terrasse und vorgelagerten Wiese rief der Moderator die jeweils drei AK-Besten aufs Podest und überreichte ihnen die netten Urkunden und Hörnlelauf-Stirnbänder bzw. für den AK-Sieger\*innen ein schickes blaues Jaco-Funktionsshirt.

## Ausblick auf den 43. Hörnle Berglauf am 14. September



Kurz nach 12 Uhr fuhr ich die paar hundert Meter bis zum Parkplatz an der St. Martin Kirche beim Dorfzentrum (etwas 830 m NN), dem Startbereich für den traditionellen Hörnlelauf, welcher auch vom Ski-Club Bad Kohlgrub angeboten wird. Hier waren schon einige Aktive vom Schluchtlauf vor mir auf die Strecke gegangen. Leider hingen die Wolken ziemlich tief und ab 1.000 m überm Meer war nichts mehr zu sehen von der Aussicht. Die 7 km lange Strecke weist 640 Höhenmeter auf bis zum Ziel direkt oberhalb der beliebten Hörnle-Hütte, welche auf verschiedenen Wanderwegen oder durch den Doppelsessellift erreichbar ist, der heute nicht im Einsatz war. Die Laufstrecke weist zu Beginn 1,4 km Asphalt, dann 0,6 km Bergpfad und 5 km Forstweg auf.

In der Ausschreibung des BLV zur Bayerischen Meisterschaft im Berglauf 2024 ist zu lesen (Auszüge): „Gestartet wird an der katholischen Kirche St. Martin. Es geht dann den Fußweg ... hoch zum Schillingshof. Auf der Straße lässt man die Talstation der Hörnle-Schwebebahn rechts liegen und es geht über die Guggenbergalm weiter zur Forststraße. ... Es wird die komplette Forststraße gelaufen! Nach ca. 1,5 km zweigt diese scharf nach rechts ab. ... Man bleibt immer auf der Forststraße und kommt an der Jagdhütte vorbei. Kurz danach erreicht man den Höhenweg zwischen dem Mittleren und Hinteren Hörnle. Nun geht es nach rechts leicht bergab zur Hirtenhütte. Nach einem kurzen Anstieg geht es nochmals mit leichtem Gefälle zum Ziel oben am Zeitberg.“

Ich selbst bin zuerst laufend und marschierend unterwegs, aber bald geht mein Speed nach den beiden Rennen zuvor in Traben und Gehen über, aber es kam diesmal nicht auf die Zeit an, sondern ums Kennenlernen der Strecke. So brauchte ich über 80 Min. bis zum 1.404 m hohen Zeitberg. Bei meinem Zielfoto waren die Ausblicke in die Wolken heute nur traumhaft, aber die beiden Orientierungstafeln zeigen, was es bei klarem Wetter bis zum Horizont an Bergen und Orten zu sehen gibt. Also lohnt bei gutem Wetter eine weitere Tour auch mit Umwegen zu den umliegenden etwas höheren Hörnlegipfeln.

Für den 14. September um 15:30 Uhr können die Läufer\*innen entweder für den „normalen“ 43. Hörnlelauf und den Hörnlemarsch melden oder, falls im Besitz eines Startpasses des BLV, für die Bayerische Meisterschaft. Im letzten Jahr beim 42. Event kam die schnellste der 14 Damen in 37:19 Min. ins Ziel und der flotteste der 72 Herren in 34:27 Min. Sechs der 86 Finisher brauchten über eine Stunde und ich wäre mit meiner heutigen Leistung klar Letzter geworden. In 2021 fand hier gar die Deutsche Berglauf Meisterschaft statt mit 285 Finishern. Damals rannte die flotteste der 83 Damen in 36:48 Min. und der schnellste der 202 Herren gar in 32:06 Min. ins Ziel. Dann sind wir mal gespannt, wie diese BM nun verlaufen wird.