8. Montafon-Arlberg-Marathon/A 2010

„die schönsten 42,195 km zwischen Vorarlberg und Tirol“

Vom Silbertal übers Winterjöchle nach St. Anton am Arlberg

03.07.2010 von Bernd Neumann

Wer meinen Bericht vom Montafon-Aarlberg-Marathon liest und sich dazu die Bilder ansieht wird feststellen das er heute in eine herrliche Berglandschaft nach Österreich entführt wird. An meinen Fotos werdet ihr erkennen das Marathonlaufen nicht immer heißt rennen um Zeit und Plätze. Heute zeige ich Natur pur was nicht nur daran liegt das ich heute das erste Mal als letzter durchs Ziel laufe sondern das man diese Art von Naturmarathon auch genießen sollte. Jetzt aber erst Mal Infos rund um die Strecke.

Ganz im Westen von Österreich liegt das Bundesland Vorarlberg, das die einheimischen meist *Ländle* nennen. Hier in der Nähe zum Bodensee werden hoch- und höstalemannische Dialekte gesprochen (Hochdeutsch), während das restliche Österreich zum bayrischen Sprachraum gehört. Vorarlberg wird vor allem durch weite Täler und Flüsse strukturiert, wie z.B. das Montafon mit der Ill. Ganz im Osten des Montafons ist das 22 km lange Silbertal (890 m ü. NN) wo unsere (Marathon)-Reise über das Winterjöchle (1940 m ü. NN) und runter nach St. Anton am Arlberg (1304 m ü. NN) verläuft.

Wenn ich sage Reise so werden wir den Arlberg nicht über die Passstraße von 1.793 m Höhe laufen sondern so wie zu früheren Zeiten wo die Überquerung des Arlbergs zu Fuß als oft lebensnotwendige Herausforderung galt. Wir werden vom Silbertal einen Passübergang zum Verwalltal wählen, wie schon die hier lebenden Walser *den Weg zur anderen Seite* wählten. Berg bedeutet in der Sprache der Walser bis heute einen Passübergang und das Gebiet zu beiden Seiten. Berge bestiegen wurde nur in Ausnahmefällen, es galt immer die effizienteste Passage zur anderen Seite zu finden.

Ich wähle für die Anfahrt ins 585 km entfernte Silbertal die Autobahn über Würzburg und Ulm zum Bodensee. Hier genieße ich den Blick über den herrlichen See und fahre weiter durch die Vorarlberger Hauptstadt Bregenz und weiter über die Vorarlberger Bundesstraße hinauf in die Berge zum 890 m hoch gelegenen Silbertal. Das Silbertal wurde schon im 1100 Jahrhundert von den Walsern, einer Volksgruppe aus dem Schweizer Kanton Wallis besiedelt die hier Bergbau betrieben. Sie schürften auf den Höhen des Kristberges nach Silber, Kupfer und Eisen.

Hier in diesem kleinen beschaulichen Örtchen (869 Einwohner) befindet sich die Startnummern-Ausgabe beim Feuerwehrhaus. Bevor ich ins Feuerwehrhaus gehe wollte ich mir noch die schöne Pfarrkirche ansehen, die mit ihren Altären zu den schönsten neugotischen Beispielen Westösterreichs zählen. Leider war sie schon geschlossen. Schräg gegenüber befindet sich auch das als Holzbau errichtete Gemeindeamt. In dem befindet sich auch das Montafoner Bergbaumuseum, welches den ehemaligen Abbau von Silber, Kupfer und Eisen im Montafon zeigt.

Im Montafon, was bereits vor 5.000 Jahren besiedelt wurde, gibt es auch viele Eigenheiten wie z. B. das Montafoner Braunvieh. Es ist ein Nachkomme des Torfrindes und einheitlich braun. Es wurde nach und nach

auf ein Viertel verdrängt durch das Brown-Swiss obwohl es kleiner und leichter ist und damit ideal für die Dreistufenlandwirtschaft. Einmalig ist auch das Montafoner Steinschaf das vom Aussterben bedroht ist. Die Tiere sind relativ klein und leicht und damit sehr gut geeignet zur Beweidung von Hanglagen und Alpflächen. Sie fressen Gehölz und teilweise sogar ältere Brennnesseln.

Der Montafoner Tisch hat eine mittig eingelegte Schiefertafel zum abstellen von heißen Töpfen und Pfannen oder wird auch als Schreibtafel genutzt. Es gibt auch eine eigene Tracht und einen eigenen Haustyp. Das Montafonerhaus ist eine eigene Form in Stein-Holz Mischbauweise. Kulinarisch gibt es hier den Montafoner Sura Kees ein milchigweiß bis gelblicher Sauermilchkäse (ähnlich unserem Handkäse).

Die Idee und Umsetzung des Montafon Arlberg Marathon: Im Sommer 2002 entstand in der Gemeinde Silbertal die Idee, im Gebiet des Montafons einen Marathon-Lauf zu veranstalten. Auf Grund der Gebirgsgegend war schnell klar, dass es sich dabei nicht um einen klassischen Straßen-Marathon handeln wird, sondern dass dies ein Berglauf-Marathon sein muss. Da das Montafon in vielen Bereichen an das benachbarte Tirol angrenzt, und die wohl bekannteste Verbindung von Vorarlberg nach Tirol der Arlberg-Pass ist, war man sich schnell einig, dass der Lauf abseits des Arlberg-Straßenverkehrs nach St. Anton am Arlberg (Tirol) führen wird. Die Route über das hintere Silbertal auf´s Winterjöchle und von dort durch das Verwallgebiet war dafür bestens geeignet. Kein Autoverkehr, keine Bahnen und Lifte, nur pure Natur und Almwege sind die natürlichen und für einen Berglauf-Marathon bestens geeigneten Voraussetzungen. Die Gemeinde St. Anton am Arlberg war von dieser Idee, einen Marathon zu veranstalten, sofort begeistert. Mit dem Wellnesscenter in St. Anton am Arlberg fand man schnell den Partner für die passende Infrastruktur des Zielbereiches.

Im Nenngeld von 35€ ist eine schöne Medaille, ein Polohemd, die Teilnahme an der Pasta-Party sowie der kostenlose Eintritt in das Schwimmbad des ARLBERG-well.com enthalten, sowie auch der Transport der Läufer zum Startplatz.

Für ***„die schönsten 42,195 km zwischen Vorarlberg und Tirol“***, wie der Veranstalter seine Laufstrecke nennt haben wir am Lauftag 8 Stunden Zeit.

Sonntag – Marathontag: Da ich mich entschieden hatte das Auto im Ziel zu haben ging es per Shuttle-Bus zum Startort ins Silbertal. Der Bus kann nicht die Abkürzung übers Winterjöchle nehmen und so musste er den Umweg über den Arlbergpass fahren. Über Bludenz, St. Anton im Montafon und Schruns erreichten wir gegen 7:30 Uhr den Startplatz in Silbertal. Die Temperaturen heute morgen waren schon recht warm und die

meisten Läufer suchten so schon Schatten, denn unterwegs gibt es nur wenig Schatten und es wurden Temperaturen bis Mitte 30 Grad vorausgesagt. Der Startplatz füllte sich langsam. Es versammelten sich knapp 200 Teilnehmer die den Marathon laufen wollten. Die wenigen Teilnehmer vom 32 km Marsch sind um 8 Uhr hier gestartet.

Neben mir steht Bernd mit der Start-Nummer 78. Ich habe die Startnummer 87. Ich sagte: „Bernd lass uns die Nummer tauschen denn ich laufe heute meine 78 Marathon“. Er meint ich wäre wohl mit seiner Zeit unzufrieden. Wenn der wüsste?

Um 9:00 Uhr erfolgte der Startschuss auf 881m Höhe am Feuerwehrhaus. Das Feld setzt sich Bewegung, aber nicht Richtung Silbertal aufwärts sondern entgegen, bergab Richtung Schruns. Nach knapp 2 Kilometern geht es in einer Kurve um 360^0 zurück Richtung Silbertal, dann aber bergauf. Bei Km 4 laufen wir wieder durch den Startbogen. Hier erhalten wir Applaus von einigen Zuschauern und die bald startenden Kids klatschen uns ab. Auf dieser Runde haben wir die Pfarrkirche zum Hl. Nikolaus umrundet.

Nun beginnt der eigentliche 18km lange Aufstieg ins hintere Silbertal. Auf den nächsten 2 km wechselt der Untergrund von Asphalt auf Schotterweg mit leichter bergauf Tendenz. Bis km 5,5 konnte man gut laufen. Rechts von uns begleitete uns die Litz (auch Litzbach) die aus einer 7-teiligen Quelle nahe der Fresch Alpe in ca. 1.800m Höhe entspringt und nach 24 Kilometern als längster Zufluss in die Ill mündet. Aus dem Gaflaunertal kommt als Zulauf in die Pitz der 6,5 km lange Gaflaunerbach.

Bei km 6 am ersten Steilstück überqueren wir die Litz über die Bannwaldbrücke. Ab jetzt heißt es bis km 26 fast ständig bergauf, denn wir müssen zum 1.945 m hohen Silbertaler Winterjöchle. Wir folgen dem Wirtschaftsweg immer weiter bergauf, begleitet vom Litzbach nicht immer sichtbar aber immer da. Er bzw. wir werden sein Begleiter bis fast zur Quelle hinter der unteren Gafluner Alpe. Immer wieder wird der Bach gestaut und bildet oberhalb einen kleinen See.

Wir passieren das Wirtshaus Hubertusstube, kurz vor km 9 das Fellimännle (1104m) und die Jausenstation Hasa Hüsli (ca.1150m). Die Höhenmeter die wir gutmachen können wir auf den KM-Schildern ersehen. Man kann jetzt rechnen wie viel Höhenmeter muss ich noch oder einfach ignorieren und **die herliche Natur im alpinen Raum genießen.**

Der Weg wechselt sich ab zwischen Kehren und Rampen, aber immer weiter bergauf. Wir kommen an der Giesla-Alm (1311 m) bei km 12 vorbei und sehen den Giesla-Aussichtspunkt, welcher mit Stahlseilen gesichert ist und fast einem Adlerhorst gleicht. Gut das ich da nicht hin muss, denn ich bin nicht Schwindelfrei. Hierzu als Tipp diese Strecke ist auch für „Nicht-Trittsichere“ Wanderer und Läufer geeignet. Ein Stück weiter ist dann der Hinweis, Aussicht in 50 Meter Entfernung.

Die Laufstrecke führt durch Waldstücke und wir kommen an Almen vorbei. Auf unserem Weg begleiten oder kreuzen uns immer wieder kleinere Gebirgsbäche. Wir passieren auf einer Höhe von 1.356 m die Rona-Alpe und ein Stück weiter auf 1.360 m die Untere Gafluna-Alpe. Ein Stückchen weiter gibt es einen Steig hoch zum Fellimännle und weiter über die Bergkette. Wir bleiben aber im *„Tal“*. Vorbei an der Jagdhütte erreichen wir die Untere Fresch-Alpe bei 1.572 m Höhe. Links von uns ist die höchste Erhebung die 2.605m hohe Lobspitze. Ab jetzt gibt es nur noch Sonne pur. Wir sind noch nicht weit hinter Km 16 haben aber schon viele Höhenmeter geschafft. Hier oben ist es angeblich auch kühler wie noch unten im Silbertal. Durch die knallende Sonne merke ich jedoch nichts davon. Am Vortag habe ich mich noch erkundigt ob es notwendig ist eine Jacke zum Wärmen mitzunehmen, denn wir kommen fast auf 2.000 Meter Höhe. Die Auskunft war: Ich brauche keine Jacke es wird uns allen sehr warm werden. Er hatte recht behalten und wie Recht.

Was ich jedoch nicht berechnet hatte das für mich als Asthmatiker die Luft dünner wird. Wir haben im Laufe von 3 Stunden 1000 Höhenmeter bewältigt. Ich bemerkte es durch meine Kurzatmigkeit und musste deshalb ab und zu kurz stehen bleiben. Eine Anpassung an die Höhe hatte ich nicht da ich erst am Vortag hier war. Jetzt werden einige sagen mir macht das nichts aus. Ich habe aber Läufer getroffen die gesund waren und die durch die Belastung und schnelle Höhengewinnung auch langsamer wurden. Luft ist oben eben dünner als im Flachland.

Auf Forstwegen geht es noch weiter bis zur Oberen Fresch-Alpe auf 1.890 m Höhe. Hierbei kommen wir am Schwarzsee und Pfannensee vorbei wo sich dann auch das Quellgebiet der Litz befindet. Hier im oberen Tal entstand ein Teil des mehrfach mit Filmpreisen dekorierten Filmes „Schlafes Bruder“ nach dem gleichnamigen Roman von Robert Schneider, unter der Regie von Joseph Vilsmaier. In diesem klassischen Roman geht es um Inzucht und Doppelmoral in einem ländlichen Bergdorf des 19. Jahrhunderts.

Hinter der Oberen Fresch-Alpe wechseln wir auf einen Bergpfad der uns vorbei am Langsee zum 1.945m hohen Silbertaler Winterjöchle führt. Die letzten 2 Kilometer waren nicht mehr steil und es ließen sich manche Stücke wieder laufen. Bäume und damit Schatten gibt es schon länger nicht mehr, denn wir sind oberhalb der Wald- bzw. Baumgrenze. Die Waldgrenze in den Alpen ist bei ca. 1.300 m, wo Bäume keine geschlossenen Bestände mehr bilden. Die Baumgrenze beginnt oberhalb der Waldgrenze, wo meist einzelne Bäume noch stehen, die je nach Witterung aber meist verkrüppelt wachsen bis bei ca. 1.800 – 2.200 m auch diese Grenze endet.

Bei ca. Km 20 haben wir dann auch den Kulminationspunkt der Strecke erreicht und der Weg endet hier. Ab jetzt geht es nur langsam über einen sumpfigen und sehr steinigen Pfad. Es gilt gut darauf zu achten wo man den Fuß hinsetzt um nicht zu stürzen, umzuknicken oder an Steinen hängen zubleiben. Wir mussten auch mehrere Bäche überqueren. Es ist hier oben einfach herrlich Natur pur. Stehenbleiben und kurz genießen und natürlich immer wieder fotografieren. Hier am oberen Punkt sollte man wie auch des öfteren unterwegs mal den Blick nach unten, das heißt nach hinten richten um das herrliche Silbertal mal von oben nach unten zu sehen.

Bei km 22 noch schnell ein Erinnerungsfoto auf der Höhe von 1.905m. Nach dem nächsten Hügel sehen wir mitten in den Bergen einen Alphornbläser mit zwei riesigen Fahnen der Bundesländer Vorarlberg und Tirol. Als wir direkt bei ihm waren wurde uns sogar Bier angeboten (2006 bei Anton war der nicht da). Ein Stück weiter überqueren wir die Landesgrenze von Vorarlberg nach Tirol. Ab jetzt geht es wieder bergab, wenn auch wir den Pfad noch nicht verlassen haben. Wir laufen direkt auf die Verwallgruppe zu. Der Name Verwall kommt aus dem romanischen "Val bel", und bedeutet "schönes Tal". Stimmt, es wirklich schön hier und eine absolute Ruhe um die Natur richtig genießen zu können.

Vor uns liegt einer der acht Dreitausender, der *Patteriol* mit 3.056 m Höhe. Wir biegen vor dem Massiv in nord-östliche Richtung ab ins Stanzer Tal. Das Tal trennt die Lechtaler Alpen in westlicher Richtung von der Verwallgruppe im Osten. Hier verläuft die Rosanna ein 35 km langer Gebirgsbach der nahe dem Muttenjoch entspringt.

Wir haben den unendlich langen und steinigen Weg hinter uns. Unsere Füße rufen juchhee. Es geht jetzt 4 Km lang und 257 Höhenmeter bergab über die Fraschhütte (1822 m), zur Konstanzer Hütte. Sie liegt auf einer Höhe von 1.688 m wo sich das Verwalltal in das Schönverwalltal und das Fasultal teilt. Bis kurz vor km 28 geht es weiterhin bergab. Wir haben die 1.600 m Grenze unterschritten müssen aber auf dem nächsten Kilometer wieder 50 Höhenmeter gewinnen zum Bildstöckli (1650m).

Bei der nächsten Getränkestation habe ich so einen großen Durst das ich einen Becher mit gespritzem Hollersaft im mich hineingieße, der prompt nach 100 Metern komplett über den gleichen Weg wieder rauskam. Und was erstaunlich war mein Magen war mir nicht böse, denn er nahm danach in kleinen Schlucken weiter Flüssigkeit auf und behielt diese auch. Über die Salzhütte (1.500m) geht es weiter über einige Serpentinen abwärts zum Verwallstausee. Wir laufen am See entlang, vorbei an der Stiegeneckkapelle (1471 m) weiter Richtung Zielort.

Unser Zielort St. Anton am Arlberg liegt vor uns im Tal auf 1.284 m Höhe. Den sehen wir schon länger aber es geht nicht den direkten Weg die letzten 200 Höhenmeter bergab. Der rote Pfeil direkt bergab war für die Marschierer. Für uns sind blaue Pfeile auf den Wegen. Es gilt auf den nächsten 3 km noch einige Höhenmeter zu überwinden.

Wir überqueren die Arlberg-Schnellstraße über eine Brücke und müssen dann die B197, die Arlberg-Bundesstrasse überlaufen. Da für mich heute langsamen Läufer keiner mehr wartete an der gefährlichen Straße hatte ich mich prompt verlaufen. Als ich ein Stück die Bundesstrasse bergab gelaufen war sah ich oberhalb von mir ein Km-Schild durch die Bäume. Also hieß es ein Stück bergauf und auf dem Jakobsweg weiter. Hier durchliefen wir das Örtchen Moos das zu St. Anton am Arlberg gehört und schon geht es wieder bergauf. Am Kilometer 36 beginnt wieder ein Trail mit einigen Serpentinen hoch bis zur Rodelhütte auf 1.500 m. Die Rodelhütte ist gesperrt wird gerade was umgebaut. Der Feuerwehrmann gab mir was aus seiner Cola zutrinken. Den Schub brauchte ich jetzt nochmal auf den letzten 5 Kilometern.

Ab der Rodelhütte geht es bergab über einen sehr staubigen wirtschaftsweg. Nach Km 37 kam 39. Was war das, habe ich mich etwa verlaufen, nein denn danach kam km 38 und dann km 40. Jetzt ging es nochmal steil bergab und wieder ein rettender Brunnen mit kaltem und erfrischendem Wasser. Nochmal den Körper runter kühlen. Wir kamen über die St. Jakober Dorfstrasse in den Ort Nasserein. Es geht noch weiter immer bergab durch die Au. Das letzte Stück vorbei an der Kirche von St. Anton ist noch mal leicht ansteigend. Die 1698 geweihte Kirche wurde zu Ehren der heiligen Jungfrau, des heiligen Antonius und des heiligen Franziskus erbaut. Antonius ist der Schutzpatron von mehreren Städten und Berufen und hilft auch bei verschiedenen Krankheiten. Menschen die schlampig sind und immer wieder alles suchen denen hilft er auch beim Wiederauffinden, deshalb wird er auch Schlampertoni genannt im Volksmund.

Wir sind jetzt mitten in St. Anton am Arlberg der Heimat von Karl Schranz und dem Austragungsort der Alpinen Skiweltmeisterschaft von 2001. Es geht die Dorfstrasse entlang Richtung Ziel. Beim Blick nach rechts oberhalb im Wald sind wir auf einem Pfad am kompletten Ort vorbeigelaufen um ihn dann von der anderen Seite zu betreten, äähm zu belaufen.

Ich höre den Zielsprecher und dann sehe ich auch den Zielbogen direkt im Ortszentrum. Ein wunderschöner Landschafts-Berg-Marathon ist zu Ende und ich bin jetzt richtig müde durch das viele auf und ab. Zielschluss war nach 8 Stunden und ich kam heute als 156. und letzter ins Ziel nach 7 Stunden und 17 Minuten.

Unser M4y-Anton schrieb zu diesem Lauf: Da fallen mir die Worte von Geheimrat Johann Wolfgang von Goethe ein, der sagte: „Fast alles ist leichter begonnen als beendet.“ Da hat er wohl Recht. Ich füge da noch einige Worte von Goethe hinzu „Der Weg ist das Ziel“ und der Weg war wunderschön. Noch zwei Sprüche

vom Veranstalter, weil sie so gut und treffend sind: „Leben heißt bewegen“. Beim Montafon-Arlberg-Marathon spürt man das Leben auf besondere Weise. Auch an der Kirche gibt es noch einen passenden Spruch aus dem Johannes Evangelium 1,39 „Kommet und seht“.

Fazit: Ein wunderschöner Naturlauf für Genießer und Freunde des wunderschönen Alpenpanoramas. Nach einer rund fünf Kilometer langen Aufwärmphase geht es 17 Kilometer bergauf, mal leicht mal etwas schwieriger. Auf dem höchsten Punkt am Silbertaler Winterjöchli nach 22 km, auf 1945 m Höhe hat man 1.000 Höhenmeter zurückgelegt. Der Abstieg über das herrliche Verwalltal lässt einen, vorausgesetzt man ist nicht zu scharf angegangen, relativ locker gen St. Anton laufen. Nur die letzten kleinen Anstiege um den Zielort tun weh, aber hier kann man ja gehen denn bei einer Zielzeit von 8 Stunden schafft man das alle Mal. Die letzten 3 Teilnehmer in 2009 kam zwischen 7:37 Std. und 8:19 Std. ins Ziel. M4y-Eberhard sagt dazu: Als Berglauf „light“ ist die Strecke auch für Bergmarathon-Neulinge ausdrücklich zu empfehlen.

Das letzte Foto auf dieser Seite symbolisiert auch meinen Weg, denn ich packe meine Koffer noch heute und reise weiter zum Gletscher-Marathon ins Pitztal das nur eine Autostunde von hier in östliche Richtung liegt. Morgen möchte ich meinen ersten Doppeldecker (2 Marathons in 2 Tagen) laufen.

Ergebnisse:

Männer:

1. Schenk Felix	Schweiz	Wigoltingen	3:14.18,7
2. Holzmann Sven	Österreich1980	Schruns	3:28.50,7
3. Signer Stefan	Schweiz	Appenzell	3:36.59,8

Gesamt 130 Männer (in 2009 172)

Frauen:

1. Holzknecht Henriette	Österreich	Sellrain	3:49.39,6
2. Müller Astrid	Schweiz	Grafstal	3:56.18,6
3. Dohr Karoline	Österreich	Voitsberg	3:59.41,5

Gesamt 26 Frauen (in 2009 23)

Beim 20km Panoramalauf starteten 20 Männer und 8 Frauen. Die Strecke: (Start) St. Anton am Arlberg/Fußgängerzone – Alte Bahntrasse – Rodelhütte – Sonnenweg – Verwalltal – Sattelwaldweg – Moostalweg – Rendlweg – St. Jakob – Rosannaweg – Fußgängerzone (Ziel)

Beim 32km Marsch starteten 16 Männer und 25 Frauen. Die Strecke verläuft wie der Marathon nur das es direkt von der Gemeinde Silbertal ins Silbertal losgeht und direkt in den Ort St. Anton am Arlberg.

Am gleichen Tag fand der 1. Brixen Dolomiten Marathon im benachbarten Südtirol mit 210 Teilnehmern, plus 37 Staffeln statt (Start 500m NN – Ziel 2.500m NN).