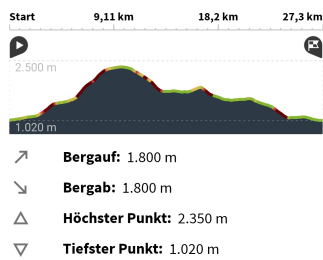


Stuibentrail 2022

Höhenprofil



Am langen Christi-Himmelfahrtswochenende zog es mich mal wieder in die Alpen. Gemeinsam mit Tochter Sylvia und ihrem Verlobten Adam wollten wir am Stuibentrail auf der mittleren Distanz von 25, 5 km und 1700 Hm teilnehmen: Der Veranstalter versprach „Spektakuläre 728 Natur- und Stahlstufen am höchsten Wasserfall Tirols und atemberaubende Gipfelpanoramen – spüre die Urkraft des Wassers“. Das hörte sich gut. Am Samstag morgen waren die Gipfel noch alle verhangen und es regnete – so hatte ich mir die Urkraft des Wassers eigentlich nicht vorgestellt. Doch schon vor



dem Briefing um 8 Uhr lichteten sich die Wolken, die Sonne zeigte sich und die Berge wurden sichtbar. Zunächst der Gepäckcheck der Pflichtausrüstung: Wasser, Verbandsmaterial, Tape, Rettungsdecke, Mobilphone, Handschuh, Mütze, warme Jacke und natürlich Trailschuhe mussten dabei sein und aller Proviant mit Startnummer beschriftet (jeder muss seinen Müll wieder mit ins Tal bringen: Auffinden von Papieren führt nachträglich zur Disqualifikation, damit die Natur sauber bleibt).



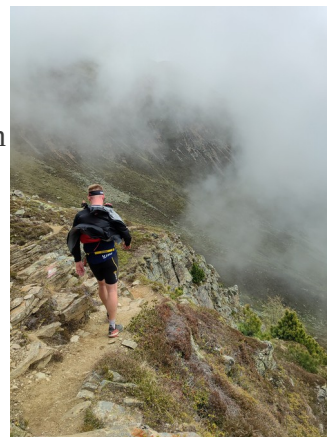
Dann ging es endlich los: erst zwei Kilometer aus Umhausen heraus. Ich dachte, das wird ein gemütliches Einlaufen, aber es ging sofort bergan und das Feld zog mit einer ganz ordentlichen Geschwindigkeit los. So ordnete ich mich ganz hinten ein. Hinter Umhausen ging es in den Wald und hoch bis zum Fuße des imposanten Stuibenfalls: der größte Wasserfall Tirols mit einer Höhe von 159 Metern. Dann begann das Stahlstufensteigen: Zunächst eine hübsch wackelnde Stufenbrücke, die uns über den Stuibenbach direkt an den Wasserfall brachte. Dann gings die Treppenstufen hoch, immer direkt am Stuibenfall, der seine Gicht auf die Läufer versprühte. Zum Schluss oben

noch einmal über den Wasserfall und weiter Richtung Niederthai. Zur Begeisterung der Zuschauer musste man dort noch einen sehr steilen Wiesenhang bergan, wo man sich an Seilen hochziehen konnte. Hinter Niederthai ging es anschließend über einen herrlichen kleinen Singletail steil bergan zum Narrenkogel auf 2309 Meter. Auf diesem insgesamt 1300 Metern anstieg konnte ich eine Reihe Läufer überholen.





Oben angekommen bot sich uns ein grandioser Blick ins Ötztal. Mittlerweile zeigten sich nur noch einige Wolkenfetzen am Himmel, die aber für einige wenige Regen- und Hagelschauer sorgten. Der Trail führte dann auf der Höhe weiter, teilweise nicht für Leute mit Höhenangst geeignet, denn unterhalb des Poschachkogels ging es auf einem sehr schmalen Pfad über Geröll und links ging



es sehr steil einige Hundert Meter bergab. Anschließend kam für mich die größte Herausforderung: ein sehr knackiger Singletrail führte ins Grastal. Hier konnte ich nur gehen, und trotzdem rutschte ich zweimal aus und spürte die wunderschöne Tiroler Erde. Anschließend ging es dann wieder gemäßigt über den Fahrweg nach oben zur Larstigalm. Dort hatte ich die Labestation (so heißen die Verpflegungspunkte in Tirol) erwartet, aber leider Fehlanzeige. Es ging über den Horbach und dann weiter den Berg hinauf. Dann endlich bei



Kilometer 16 auf meiner Uhr die 2. Verpflegungsstation. Mein Trinkrucksack war auch mittlerweile leer und ich freute mich über Getränke, Obst, Gemüse, Kartoffeln und Käse. Gemeinsam mit einem Paar in meinem Alter machten wir einige Minuten Pause, bevor es weiter bergab nach Niederthai ging. Dort hätte ich aussteigen können, denn hier kamen wir fast an unserer Ferienwohnung vorbei. Aber meinem Bein gings prima, Schmerzen bereiteten lediglich die Zehen vom Bremsen beim Bergablaufen. Aber Aussteigen war keine Option. Also weiter und wieder bergan nach Bichl zur nächsten Labestation,

wo ich nur kurz ein Getränk aufnahm. Das Ziel in Umhausen war schon fast zu sehen. Nach einem kurzen Abstieg über die Bergwiese verlief die Strecke über einen Fahrweg bergab. Das ging super und ich dachte mir: Prima, so kann ich locker die letzten Kilometer hinunter nach Umhausen laufen. Aber der Spaß hatte schnell ein Ende: Da tat sich wiederum ein knackiger steiler Singletrail auf, den man nicht auslassen durfte. Na gut. Ich hab mein Bestes und man hörte schon die Ansagen im Ziel, meine Uhr zeigt 24 km. Doch leider ging es nicht ins Ziel, sondern noch einmal an Umhausen vorbei bis zum Nannerl, dann Wende und noch knapp 2 Kilometer über Asphalt bei Gegenwind ins Ziel. Geschafft – nach 5 Stunden und 3 Minuten!



Ganz schön anstrengende Tour! Sylvia und Adam warteten schon lange im Ziel und konnten mich prima bei der Zielverpflegung beraten. Nach mir kamen nicht mehr viele Leute ins Ziel. Viele waren ausgestiegen. Immerhin geschafft und ich war die älteste Frau, die diese Distanz bewältigt erreicht hatte. Fazit: Ein toller Lauf, sicher wiederholenswert.