

## Tour 12: Großer Rauher Kopf

### Meine Entdeckung des Trailrunnings

Ganz zu Beginn meiner »Trailrunning-Karriere«, es war im April 2011, machte ich mich an einem Samstag auf zum Großen Rauhen Kopf. Gerade wenn man etwas Neues für sich entdeckt hat, dann neigt man gerne dazu, mit etwas zu viel Elan an die Sache heran zu gehen. Als junger Trailrunner wollte ich jeden Tag laufen. Jeden Tag woanders und immer weiter und immer höher. Im April sind die hohen Gipfel noch schneebedeckt, und man muss zwangsläufig auf die niedrigeren Berge ausweichen. Rückblickend betrachtet war es sicher gut, zu Beginn des Jahres die Leidenschaft für das Trailrunning entdeckt zu haben, denn mitten im Sommer, dann wenn alle Touren machbar sind, hätte ich vielleicht zu viel auf einmal gewollt und meinen Körper zu sehr strapaziert. So sorgt der langsam ausklingende Winter dafür, dass ich die Sache schön gemütlich angehen kann.

Durch ein Buch über vergessene Pfade und Bergtouren rund um den Königssee bin ich auf diesen Berg aufmerksam geworden. Ohne dieses Buch wäre mir der Große Rauhe Kopf sicherlich nie aufgefallen. Man erkennt ihn fast nicht wenn man durch Bischofswiesen fährt, so unscheinbar liegt er in direkter Nähe zum gigantischen Massiv des Untersbergs. Dabei sind es doch gerade diese kleinen unscheinbaren Gipfel, die oft mit unerwarteten Überraschungen auf die Besucher warten.

Beim Großen Rauhen Kopf ist es zweifelsohne das versteckte Trailpotential, das mich an diesem frühen Samstagmorgen überrascht. Sehr warmes Aprilwetter sorgt schon zu Beginn der Tour für gute Laune, und die Trails haben die Laune dann noch weiter steigen lassen. Ein Grinsen auf den Lippen, das von Minute zu Minuten breiter wird und nach wenigen Minuten quasi einmal rund um das Gesicht geht.

Als ich am Auto gestartet bin, wusste ich nicht, was mich erwartet, und so bin ich auch ganz ohne Ansprüche an diesen Lauf heran gegangen. Ich wusste, es sind knapp 1000 Höhenmeter zu überwinden, mehr aber auch nicht. Und das ist eben genau das, was solch einen »unbekannten« Lauf ausmacht. Durch Zufall stößt man auf diese Tour, findet bei der Recherche im Internet auch nicht so viele Informationen und stürzt sich dann einfach mal ins Abenteuer, um zu sehen, was es zu entdecken gibt.

Es sind die Trails, und es ist die Einsamkeit in dem steilen Bergwald, die mir an diesem Tag das Herz aufgehen lassen. Seit wenigen Wochen bin ich Trailrunner, und heute bekomme ich wieder ganz deutlich gezeigt, für welch ein geniales Hobby ich mich entschieden habe. Es ist etwas ganz Besonderes, und ich koste jede Sekunde dieses besonderen Laufs aus.

Irgendwann, kurz unterhalb des Gipfels ist das Fass voll – das Fass der Erlebnisse und Eindrücke. Es ist schon phänomenal, was mir hier und heute geboten wird, und im Prinzip könnte ich jetzt umdrehen und wieder nach Hause. Ich entscheide mich aber doch fürs Weiterlaufen, denn allzu weit

ist es ja nicht mehr. Die Aussicht auf dem Gipfel muss jetzt aber nicht umwerfend sein, denn auch eine unspektakuläre Aussicht kann mir diesen Tag nicht mehr vermiesen.

Aber es kommt wie es kommen muss: Die Aussicht ist alles andere als unspektakulär – sie haut mich förmlich aus den Socken, und es stockt mir der Atem. Dieser unscheinbare Gipfel, der von unten nur schwer als solcher zu erkennen ist, offenbart mir hier eine Aussicht auf sämtliche Bergketten nicht nur der Berchtesgadener Alpen. Dass das Erlebnis noch intensiver ist, da ich vollkommen alleine hier oben bin, muss ich wohl nicht erwähnen.

Solche Momente sind unbezahlbar, und sie machen mir schlagartig klar, dass das, was ich tue, richtig ist. Ich weiß nicht, was mir mehr Spaß machen könnte als über Trails die Berge auf und ab zu laufen. Einsame Pfade, ruhige Gipfelmomente, unvergessliche Eindrücke und unerwartete Überraschungen: Das ist genau das, was ich erleben möchte und was mir jeder Trailrun wieder aufs Neue schenkt. Vor einem Jahr hätte ich nie gedacht, dass ich mal so etwas mache – und noch vor zwei Wochen kannte ich keinen Gipfel mit dem Namen Großer Rauher Kopf.

Zeiten ändern sich, Zeiten ändern dich! (SA)



Untersberg Südwälle vom Rauhen Kopf gesehen



Unterwegs zum Rauhen Kopf

### Der Lauf:

Die Tour startet moderat – und lässt das, was am Ende auf einen wartet, nicht erahnen.

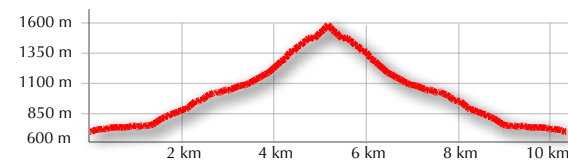
In leichtem Auf und Ab, ohne dabei sonderlich viele Höhenmeter zu überwinden, geht es über den breiten Wanderweg entlang des Waldrandes. Die Aussicht auf den Watzmann mit Wiesen und Kühen im Vordergrund scheint alle Klischees zu bedienen. Nach diesten ersten Minuten auf dem Weg zum Einstieg des Trails ist der Bewegungsapparat hoffentlich warm genug, um sich direkt dem ersten steilen Anstieg zu stellen. Der Wanderweg zweigt nach rechts ab, und man wird zurück in die Wirklichkeit geholt. So werden hier schnell Höhenmeter gesammelt, bevor sich der Wanderweg im nächsten Abschnitt in einen verspielten Trail verwandelt, der leider viel zu schnell auf einer Forststraße endet. Gerade im Flow, wird man wieder heraus gerissen. Das einzig Bleibende ist die Steigung, aber der schöne Trail ist erst einmal weg – und mit ihm auch die Aussicht.

Auch wenn es eine gefühlte Ewigkeit dauert, irgendwann erreicht man das sogenannte »Blau Kastl«, und hier beginnt das Abenteuer von vorne. Es ist, als ob der Trail die letzten Minuten auf der Forststraße wieder gutmachen möchte, denn von jetzt auf gleich befindet

man sich auf einem mit Wurzeln durchsetzten Pfad, der sich durch den Wald nach oben schlängelt. Natürliche Stufen gestalten den Aufstieg äußerst abwechslungsreich, und auch wenn man mitten im Wald läuft, eigentlich keine Berge sieht, ist dieser Trail trotzdem etwas ganz Besonderes. Mit solch einem Untergrund unter den Füßen braucht man keine Aussicht!

Je höher, desto steiler wird der Trail, desto schwieriger fällt das Laufen – und irgendwann geht man automatisch in einen schnellen Gehschritt über. Spätestens an den mit Stahlseilen versicherten Stellen sollte man etwas Tempo rausnehmen. So erreicht man den Vordipfel des Rauhen Kopfes – und staunt.

Aber jetzt sind es nur noch wenige Höhenmeter bis zum Gipfel, und dort oben ist die Aussicht noch schöner, das Erlebnis noch ein Stück größer. Also, Zähne zusammen beißen, den letzten technischen Anstieg meistern – und sich dann, wenn der Blick auf das mächtige Massiv des Untersbergs fällt, um 180 Grad drehen und genießen.



### Basisinfo

#### Charakter des Laufs:

Knackiger Trailrun mit wechselndem Untergrund und furiosem Gipfelerlebnis

**Länge:** 10,3 Kilometer

**Höhendifferenz:** 945m

**Höchster Punkt:**

Großer Rauher Kopf 1604m

**Untergrund:** Steile Trails, die von der Forststraße bis zum wurzeldurchsetzten Singletrail alles bieten. Im Gipfelbereich stellenweise ausgesetzt und mit Stahlseilen versichert

**Ausgangspunkt:** Parkplatz kurz hinter dem Aschauerweiherbad (von Bischofwiesen kommend)

**Beste Jahreszeit:** Mai bis November, auch im Winter bei geringer Schneelage möglich

### Tipps:

Sonnenauf- und -untergänge sind etwas ganz Besonderes am Großen Rauhen Kopf: wenn das Tal langsam erwacht oder die Berge im Abendrot glühen.

Als Verlängerung der Tour kann man auf dem Grat auch anspruchsvoll weiter zum Untersberg queren und von dort über den Stöhrweg absteigen. Eine lohnende Alternative für den ersten Teil des Laufes ist der Start unterhalb der Ausflugswirtschaft Kastensteinerwand. Nach einem »brutalen« Start finden wir uns auf einem sehr verspielten, bezaubernden Trail und erreichen die Forststraße erst ganz kurz vor dem »Blauen Kastl«.