

## Laufbericht Wachau Ultramarathon am 16.09.2007 über 52 km

Nach meiner ersten Schnuppererfahrung im Ultralaufen Anfang Juli 2007 beim 24h-Lauf in Wörschach, wo ich in der 4er Staffel 67km zurücklegte, versuchte ich mich an einem „echter“ Ultralauf. In der Vorbereitung lief ich sehr viele lange Läufe bis zu 4Std. 40min. in gaaaaanz langsamen Tempo (7min pro km). Das Sommertraining war auf Grund der großen Hitze auch kein Honiglecken, was nur gut für die mentale Stärke sein konnte. Im Speziellen habe ich alle langen Läufe alleine bestritten, um eben meine mentale Widerstandskraft zu stärken. Die Wochenumfänge bewegten sich selten über 60km. Das ergab sich einerseits durch wenig Trainingsmotivation und andererseits durch sehr viel Arbeit im Büro.

Am Wettkampftag wurde ich bereits um 6:45 von meinem Freund Christian abgeholt. Unterwegs nahmen wir noch Stefan mit, der den Marathon vor sich hatte. Kurz nach 8:00 waren wir bereits in Emmersdorf, wo der Start um 9:30 für den Ultramarathon sein sollte. Nachdem wir zuerst beim Startgebiet vorbeifuhren, da noch nichts aufgestellt war, parkten wir 200m entfernt. Nach einer kurzen Besichtigung des Startgebietes gingen wir noch auf ein Getränk ins gegenüberliegende Gasthaus. Um 8:50 wurde ich dann aber doch nervös und wir zahlten, gingen zum Auto, damit ich mich in Ruhe vorbereiten konnte. Nach umziehen, einschmieren u.v.m. verabschiedete ich mich von Christian, der schon nach Krems vorfuhr um dann mit dem Rad bei KM 33 auf mich zu warten. Um 9:15 traf ich noch Roland, Alfred, Ulrich und Heidi beim Start. Sie hatten noch eine Stunde Zeit bis zum Start. Vom LC Wienerwaldsee war auch Gerhard Heinrich am Start. Er versuchte aber unter 5h zu bleiben. Mein Vorhaben war bei meinem ersten Ultramarathon jedoch ein ganz anderes: Ich wollte den Schnitt 6:30/km so lange als möglich halten. Das war ein Tempo, dass leicht zu laufen war und auch die zeitmäßige Länge des Laufes in Grenzen halten sollte.

Um 9:30 dann der Startschuss und 10sek. später war auch ich über der Startlinie. Zuerst liefen wir 300m. in Richtung Osten um dann beim Kreisverkehr wieder ein paar KM in Richtung Westen zu laufen. Ich begann ganz langsam und sah nach dem Kreisverkehr, dass ich letzter war. Das wollte ich aber dann doch nicht und nach ein paar schnelleren Schritten war ich schon wieder weiter vorne. Bei nur 92 Startern ist das ja keine Kunst. Als wir beim Startgebiet vorbeikamen feuerten uns die Marathonläufer, die ihren Start eine Stunde nach unseren hatten euphorisch an. Die ersten 1195m hatte ich nach 7:15 hinter mich gebracht, dies war vielleicht ein wenig schnell, aber als letzter Läufer wollte ich ja auch nicht unterwegs sein, obwohl ich großen Respekt vor der Distanz hatte. Nach ein paar Kilometern in Richtung Westen, dann wieder eine Wende und es ging ab jetzt (der Sonne entgegen) in Richtung Osten, nach Krems über Spitz und Dürnstein. Beim Startgebiet war wieder tolle Stimmung. Kurz nachdem Start begann ich schon ein Gespräch mit einem Markus, der mir einige Geschichten während dieses Laufes aus seinem Leben erzählte. Dies machte den Lauf etwas kurzweiliger. Auch zwei Damen aus Deutschland, die bereits Ultraerfahrungen hatten waren zeitweise Gesprächspartner obwohl sie uns warnten nicht zu schnell zu beginnen. Immer wieder ließen wir die zwei ziehen aber bei jeder Versorgungsstelle holten wir sie ein, da ich ja eine Flasche Wasser bei mir trug und zumindest am Anfang keine Verpflegstellen benötigte. Zu Beginn trank ich alle 30min. Wasser und dazwischen alle 30min. isotonische Getränke. Die KM-Splits bewegten sich immer so zwischen 6:15 und 6:45, hin und wieder war auch mal ein 7er-Split dabei, wenn ich bei einer Versorgungsstelle stehen blieb und in Ruhe trank. Bis zum Halbmarathon klatschten die Leute in den Ortschaften nur für uns. Meistens waren wir nur zu zweit oder zu dritt mit einer weiteren deutschen Dame, die mein Deutsch nicht so gut verstand, so waren auch frauenfeindliche Witze möglich. D.h. es war sehr einsam um uns, vorne niemand und auch hinten niemand zu sehen.

Als wir nach Spitz kamen überholte uns der erste Marathonläufer, er brauchte 1:14, was nicht nach einer Topzeit aussah. Bald nach der HM-Distanz kam mir das Tempo doch etwas zu hoch für mich vor. Der 26.Kilometer wurde von uns in 6:20 gelaufen. Der Puls stieg bereits auf 143 an. So entschied ich mich die anderen ziehen zu lassen, da ich es nicht riskieren wollte am Ende furchtbar einzugehen und ich hatte ja noch 26km vor mir. Ich muss dazu sagen, ich tat dies wohlwissentlich, da nach dem Dürnsteiner Tunnel Christian als mein Fahrradbegleiter auf mich wartete. So lief ich ca. 40min. alleine. Ich wurde jetzt des Öfteren von Marathonläufern überholt. Die liefen ca. einen 4:20er Schnitt, da waren sie zumeist auch gleich wieder vorbei. Nur ich wusste, dass ich ganz was anderes vorhabe.

## Laufbericht Wachau Ultramarathon am 16.09.2007 über 52 km

Wie vereinbart stand dann Christian nach dem Tunnel und fuhr nun mit mir mit. Es war ideal immer wieder auf mein Verlangen Wasser oder Powerade von ihm zu bekommen. 2 Müsliriegel und eine Banane hatte ich ja schon verdrückt. Ich war nun schon seit ~3:40 unterwegs und musste daran denken, dass ich jetzt zeitmäßig bei meiner Marathonbestzeit angelangt wäre. Es waren aber erst 34km hinter mir und noch 18 vor mir. Christian telefonierte dann kurz mit meiner Frau, wo er berichten konnte, dass es mir nach 2/3 der Distanz noch sehr gut geht. Wir unterhielten uns über verschiedenes. Plötzlich kam Ulrich, der den Marathon mit 3:26 beendete. Er schien nicht sehr glücklich zu sein.

Jetzt waren auf der Strecke schon mehr Läufer, das Feld wurde etwas dichter. Noch 4 km, dann ging es weg von der Stammstrecke zur Ultrastrecke. Als wir dort ankamen meinte Christian aufbauend: „Jetzt trennt sich die Spreu vom Weizerf“. In lockerem Schritt nahm ich die Steigung auf die Donaubrücke zum anderen Ufer. Oben auf der Brücke merkte ich zum ersten Mal die Einsamkeit eines Ultraläufers. Gott sei Dank begleitete mich Christian. Am anderen Ufer ging es dann hinunter zum Treppelweg neben der Donau. Beim hinunterlaufen merkte ich meine Muskeln schon ein wenig. Da konnte ich einen gehenden Ultraläufer überholen. Am Treppelweg sah ich dann die eine deutsche Läuferin vor mir. Sie musste zum wiederholten Mal in die „Büsche“, dadurch kam ich bis auf 20m an sie heran. Sie nahm aber wieder Tempo auf und hatte bald einen Vorsprung von 80-100m. Bei KM 41 bogen wir rechts von der Donau weg in Richtung Furth/Palt. Nun hatte ich die Marathondistanz auch schon erledigt, was ich mit einem Freudenschrei kundtat. Die Uhr stand da bei 4:35, meine schlechteste Marathonzeit war 4:59:50!

Kurz danach kam ich der deutschen Läuferin näher. Dann kam eine Steigung auf einem Damm, diese ging ich genauso wie die unmittelbar vor mir befindliche Germanin an. Nur ich begann am Damm gleich wieder zu laufen. Dadurch gelang es mir sie zu überholen. Das gab mir Auftrieb und sie wurde dadurch scheinbar demoralisiert. Nachdem Damm ging es über eine Brücke zum Sportplatz. Auf der Brücke stand ein Mann, der dem Platzsprecher zuschrie, wenn wieder ein Läufer kam. Ich hörte dann laut, dass Michael Thaler nun hier bei KM 44 gleich kommen wird. Ich war schon gespannt auf die motivierenden Zuschauer. Leider war kein einziger Mensch vor Ort. Nicht ein einziger Zuschauer saß oder stand da. Das war schon fast zu lachen: Da kündigt mich ein Platzsprecher an, aber wem gegenüber? Die überholte Läuferin war nun schon über 100m hinter mir. Nachdem Sportplatz ging es über Radwege, Unter- und Überführungen zur Kremser Donaubrücke. Da erspähte ich 200m vor mir einen Mitstreiter. Schon bald konnte ich ihn einholen. Ich forderte ihn auf mitzulaufen, was er auch tat. Mein Puls war jetzt nicht mehr unter 150 zu bekommen. Ich versuchte aber nicht schneller als Puls 153 zu laufen. Am Ende der Brücke stank es grauslich nach Benzin. Nun ging es bergab. Der Läufer blieb neben mir und ich dachte, dass ich jetzt bald gehen müsste, da es mir zu schnell wurde. Kaum hatte ich diesen Gedanken fertig gedacht, blieb der andere Läufer stehen. Das gab mir wieder Auftrieb und ab ging es links unter der Strasse durch zum Damm. Zum Damm ging ich wieder rauf. Am Damm war ich bei KM 47 und jetzt machte sich mein Magen ganz leicht bemerkbar. Diese Elektrolytgetränke machen irgendwann jedem zu schaffen aber ohne sie wäre die Kohlenhydratversorgung u.v.m. nicht gewährleistet gewesen.

Nebenbei erwähnt war an diesem Damm wieder Zivilisation zu bemerken. Ein paar Spaziergänger sahen mich zum Teil verwundert an, da sie dachten, dass ich mich verlaufen hätte. Jetzt wurde es hart, aber ich freute mich, dass es erst jetzt hart wurde, da ich wusste, dass diese letzten KM auch noch zum Biegen waren. Vom Damm runter in Richtung der Marathonstrecke feuerten mich dann 2 kinderwagenschiebende Damen an und kurz danach waren wir auf der Marathonstrecke zurück. Hier hatte ich das Glück, dass ich aufgrund der motivierenden Distanz wieder mein Tempo mit so 6:45 gefunden hatte und die Marathonläufer nun eher im 7er Schnitt unterwegs waren. So konnte ich weiter überholen. Man sah ja von hinten nie ob es sich um einen Ultraläufer handelte. Nun ging es die bekannte Strecke durch Krems durch das Stadttor, KM 50 war geschafft. Nun war mir der Puls egal. Wir liefen durch Krems und ich hatte Mühe, mich durch die langsameren Läufer und die Fußgänger durchzukämpfen. Christian machte mir mit dem Rad dann den Weg frei. Am Kopfsteinpflaster überzog ich aber scheinbar ein wenig durch meine Euphorie. Nach der Spitzkehre begann ich ca. 50 m vor der Versorgungsstelle zu gehen. Ein letztes Mal goss ich

## Laufbericht Wachau Ultramarathon am 16.09.2007 über 52 km

mir einen Becher Wasser über den Rücken. Ein Ultraläufer war plötzlich neben mir und meinte im deutschen Akzent „Jetzt schaffen wir es!“ Jetzt noch einen zu überholen motivierte mich und ich begann wieder zu laufen. Ich war nun schon über 5:30 unterwegs. Am Kremser Ring waren einige anfeuernde Zuschauer und vorne sah ich schon den Bogen, der den letzten Kilometer anzeigte. Plötzlich sah ich Ulrich, der anfeuernd ein Foto schoss. Ich setzte ein Lächeln auf und ab ging es auf den letzten Kilometer. Von dem anderen Ultraläufer war hinter mir nichts mehr zu sehen. Jetzt meinte ich zu Christian: „Und genau dafür mach ich das!“ Der letzte Kilometer war so herrlich, da ich wirklich imstande war noch sehr rund zu laufen. Noch ein letztes Mal war ein Photopoint vor mir und dann ging es nach links in Richtung Stadion. Kurz vor dem Zielkanal verlies mich Christian und ich lief im runden flotten Schritt dem Ziel entgegen. Ich drückte überglücklich meine Uhr bei 5:42:05 ab. Dies bedeutete einen Kilometerschnitt von 6:35 und das über 52km. Dann wurde mir eine Medaille umgehängt. Nach kurzem Sitzen und Liegen am Rasen des Stadions stand ich wieder auf und konnte schmerzlos gehen. Ich habe schon viele Läufe erlebt, die viel kürzer waren, wo ich danach nur schwer gehen konnte. Aber diesmal war kaum was zu spüren. Abschließend gesagt, war das für mich nach langer Zeit wieder einmal ein Wettkampf bei dem ich absolut glücklich und zufrieden war und noch immer bin. Die extrem langen und langsamen Läufe in der Vorbereitung haben sich ausgezahlt und haben auch die Psyche gut trainiert, obwohl es natürlich vieles einfacher gemacht hat am öden Stück am rechten Donauufer eine Fahrradbegleitung zu haben. Ob ich der Ultralaufszene erhalten bleibe weiß ich noch nicht, da die vielen langen Läufe das Familienleben schon etwas beeinträchtigen. Was ich aber weiß ist, dass es wirklich ein toller Lauf für mich war.