

Laufbericht vom 24 Stundenlauf in Wörschach in der Herren 4er Staffel (21.-22. Juli 2007)

Die Vorgeschichte:

Nachdem die Management-Beratungsfirma ACT MC im Februar des Jahres in Ihrem Folder „ACT für Sports“ die Organisation des Wörschacher 24h-Laufes ankündigte, wurde ich hellhörig. Ich organisierte eine Staffel mit dem Namen „Action for OEBB“. Leider musste ich mich ~7 Wochen davor einer kleinen Operation unterziehen, wo ich schon an meinem Start zweifelte. Es wurde aber alles rechtzeitig wieder gesund, zumindest bei mir. Am Mittwoch vor dem Start, musste Manfred Homm gesundheitlich absagen. Kurzfristig war es ihm aber dann möglich in der Mega-Staffel(8 Läufer) zu starten. Am Donnerstag vor dem Start sagte dann aus gesundheitlichen Gründen noch Roland ab. Gott sei Dank konnten wir als Ersatzleute den Manfred Arnberger und den Christian Egger von der Fa. ACT finden. Somit stand dann am Donnerstag Abend das Team fest:

Läufer 1: Michael

Läufer 2: Wolfgang

Läufer 3: Manfred

Läufer 4: Christian

Bei einer Vorbesprechung im Juni bei der Fa. ACT wurde uns alles was ACT beitragen wird erklärt: Die An- und Abreise wurde mittels eines klimatisierten Reisebusses organisiert. Vor Ort war quasi eine kleine Zeltstadt errichtet worden aber später noch zum Detail.

Ich nahm mir bereits am Freitag Urlaub um mich halbwegs ausschlafen zu können. Leider war das in den Tagen zuvor kaum möglich, da es in Wien z.T. mehr als 30 Grad in unserem Schlafzimmer hatte. Freitag Abend kam dann die Anspannung, da ich keine Ahnung hatte, wie es sein wird 24h zu viert zu laufen. Die meisten Leute die von meinem Vorhaben hörten und die keine Läufer waren, meinten nur „Ahsu zu viert, na das geht eh...!“

Die Anreise:

Nach einem großen Frühstück am Samstag morgen fuhr ich mit dem Auto nach Alt Erlaa, von wo uns der Bus nach Wörschach brachte. Nach einer Zwischenstation in Leobersdorf, wo wir Manfred Homm mitnahmen, brauchten wir ca. 3 Stunden und waren um ~12:00 vor Ort. An der Wettkampfbesprechung der 4er Staffeln brauchten wir nicht teilnehmen und die Startnummern brauchten wir auch nicht holen, da das alles die Fa. ACT für uns übernahm. Als wir zu unserem Zelt kamen, waren wir erstaunt. Es war zweifelsohne einer der größten Zelte der vor Ort befindlichen, quasi eine kleine Zeltstadt der Fa. ACT. Wir fanden dort eine Küche, wo ein eigener Koch unentwegt Nudeln, Kaiserschmarrn, Palatschinken u.v.m. zubereitete. 2 große Kühlschränke wurden ständig aufgefüllt, da eine Unzahl an Kisten Mineral, Säften und auch Bier zur Verfügung gestellt wurden. Die Knabbereien und Schokoladen und das bereitgestellte Obst nicht zu vergessen. Die Schokoladen waren wichtig um den Blutzuckerspiegel auf Niveau zu halten, damit der Kreislauf nicht kippt.

Um ca. 13:00 zogen wir uns um und bereiteten den Laptop vor, in dem wir unsere Rundenzeiten kontinuierlich eingetragen haben um daraus unsere Reisegeschwindigkeit und auch einen Ausblick auf die zu erwartende Kilometerleistung während der 24 Stunden errechnen zu lassen. Manfred Homm, der SAP-Programmierer hat uns dies im Vorfeld im Excel erstellt. Nur laufen mussten wir noch selbst. Nach ein paar organisatorischen Gesprächen begab ich mich als „Mannschaftsführer und Startläufer“ zum ca. 700m entfernten Startbereich. Dort war eine Wahnsinns-Stimmung und ich versuchte im Schatten Platz zu finden um den verschiedenen Politikerreden zu lauschen. Mich fragte dann ein vermeintlicher Einwohner aus Wörschach, ob ich denn nervös sei. Ich entgegnete: „Es geht so, jedoch scheint Wörschach an diesem Wochenende im Ausnahmezustand zu sein.“

Laufbericht vom 24 Stundenlauf in Wörschach in der Herren 4er Staffel (21.-22. Juli 2007)

Genau dieser Mann war dann der Landesrat von einer Nebengemeinde, der meine Worte auf der Bühne zitierte.

Der Start:

Die Spannung stieg, noch ein motivierendes Lied und um Punkt 14:00 ging es los. Ich reihte mich relativ weit vorne ein, da ich mit meinem Tempo eher zu den schnelleren dieses Bewerbbes zählen würde, es gab ja auch sehr viele Einzelläufer. Die Stimmung in der ersten Runde war ein absoluter Hammer. Alle Zuschauer schrien und feuerten uns fast hysterisch an. Beinahe „Berliner Zustände“. Ich hatte nun die Aufgabe die ersten 3,8km also ~1 $\frac{3}{4}$ Runden zu absolvieren, da wir die Übergaben in der Staffel immer bei unserem Zelt machten. Ich war im 5:26er Schnitt bei ~30 Grad und perfektem Sonnenschein unterwegs. Über das Wetter raunze ich seit ich die Helden des Ironman Austria in Klagenfurt 2 Wochen vorher gesehen habe nicht mehr!

Die Runde:

Diese ist genau 2,32375km lang und wurde von jedem von uns mehr als 28 mal absolviert. Vom Startbereich geht es leicht bergab bei der Bühne und den Versorgungsstellen vorbei auf der rechten Seite waren die Zuschauer, da sich in diesem Bereich die meisten Lokale befanden. Nach einer Linkskurve in deren Vorfeld sich ein Kebap-Stand befand (smell) ging es weiter leicht bergab zur nächsten Linkskurve. Ab jetzt ging es leicht bergauf, links die Bundesstrasse und rechts kam dann ein kleiner Vergnügungspark mit Autodrom u.ä. Unterhaltungsmöglichkeiten. Vor einer Rechtskurve war dann diese Steigung am heftigsten. Nach der Kurve ging es wiederum leicht bergab in ruhigere Bereiche. An Einfamilienhäusern vorbei kam schon bald der Powerade-Stand der an diesem Wochenende mehrmals unabsichtlich „abgeräumt“ wurde. Dann eine Rechts-/Linkskombination an ein paar Buben vorbei, die sich aus dem reichen der Schwämme einen sichtlichen Spaß machten. Nach einer kleinen Brücke ging es dann in Richtung „Zeltstadt“ Hier wurde seitens der Betreuer der anderen Läufer fulminant angefeuert. Leider ging es da wieder leicht bergauf. Verschiedenste Anfeuerer stellten in ihrem Bereich Ortstafeln ihrer Heimatgemeinden auf. So ergab es sich, dass ich die „Staffel-Schleife“, die quasi als Staffelholz diente immer in Fischamend abnahm und zur Übergabe vorbereitete, da es dann nur noch ~150m zum ACT-Zelt waren. Nach einer Linkskurve kam dann „unser“ Zelt, wo die Übergaben stattfanden. Die Runde ging dann gleich bergauf über eine Brücke um gleich danach abfallend an Zelten vorbei zu einer Linkskurve unter der Bundesstrasse durchzuführen. Ca. 100m danach kam das kleine Bierzelt durch das man durchlief. Im Vorfeld hörte ich, dass dort die Hölle los sei, nur leider war das in den Vorjahren anders organisiert und so war das dieses Jahr nur ein kleines Zelt mit ca. 8 Heurigenbänken und ohne Musik und sonstigen Attraktionen wie Boxkämpfen in den Vorjahren. Dann musste man noch um ein Wohnhaus herum, wo immer Leute davor saßen um anzufeuern. Dann befand man sich wieder auf der „Zielgeraden“, die abfallend war. Hier war die Stimmung wirklich ein Wahnsinn und man zog zumeist das Tempo unabsichtlich an.

Der Ablauf:

Zu Mitternacht gab es sogar noch ein tolles Feuerwerk des Veranstalters vom Berg aus. Dort erstrahlte auch der leuchtende Schriftzug „24h Lauf“.

Wir einigten uns, dass wir jede Runde wechselten. Das funktionierte ganz gut, da man dazwischen so ~38min. Zeit hatte, was zu trinken, den Zwischenstand zu betrachten, die Kleidung zu wechseln, aufs WC zu gehen und auch anzufeuern. Diese Pausen erschienen mir jedoch mit der Zeit immer kürzer, da der Körper nach längeren Pausen verlangte.

Ab ca. 24:00 bildeten wir 2 Gruppen. Wolfgang und ich waren die ersten, die sich nun zu zweit rundenweise abwechselten. Somit hatten wir nur noch ~13min. Pause, in der sich nur kurz trinken, Zwischenzeit eingeben und kurz hinsetzen ausging. Sechs

Laufbericht vom 24 Stundenlauf in Wörschach in der Herren 4er Staffel (21.-22. Juli 2007)

mal mussten wir so vorgehen. Es wurde zusehend härter. War ich am Nachmittag noch im ~5:15er Tempo als schnellster von uns unterwegs, so wurden es nun KM-Zeiten, die kaum unter 5:30 zu halten waren. Die letzten 2 der 6 „nächtlich harten“ Runden schaffte ich mit der Motivation bald Pause zu haben knapp unter 5:30. Um 02:47 wechselten wir. Da hatten wir grad mal 115km. Es war uns klar, dass wir die KM unserer Freunde Christian, Franz, Jean-Marie und Larissa aus dem Vorjahr (279,3) nie erreichen würden. Wir standen derzeit auf einen Ausblick von knapp 260km. Manfred musste gleich zu Beginn der kurzen Pausen-Intervalle 2 Runden absolvieren, da Christian den Weckruf nicht hörte. Er musste dann auch für 2 Runden raus. Christian hatte sich in seinem Privatzeit scheinbar den 5min-Vorteil geholt, da nun seine KM-Zeiten viel besser wurden. Nun wurde er der Schnellere und so sollte es bleiben. In meiner Pause, aß ich einen Teller Nudeln, trank ein Bier dazu um dann einschlafen zu können und ließ mich massieren, da uns ab 19h zwei Masseusen zur Verfügung standen. ACT hatte an alles gedacht! Als ich mich dann eine Stunde nach Pausenbeginn hinlegte, konnte ich aber gar nicht schlafen, ich war viel zu aufgewühlt. So kam es, dass ich um 04:30 wieder anfeuernd im Zelt mit Blickrichtung Laufstrecke saß. Da meine Laufjacke nicht ausreichte borgte mir einer unserer Betreuer, der Klaus, eine Jacke. Es hatte ~8 Grad! An dieser Stelle möchte ich mich bei allen bedanken, die im Zelt für uns da waren. Der Koch, der Klaus als „Mädchen“ für alles, die Masseusen, noch eine Dame, die uns umsorgte und und und... So saß ich nun und war müde. Schon bald merkte ich, dass auch Manfred's und Christian's KM-Zeiten langsamer waren.

Um 05:25 war ich wieder an der Reihe: Ich übernahm im Morgengrauen, die Schleife und dachte, dass die erste Steigung nun zu einem kaum bewältigbaren Berg mutierte. Es war hart! Ich hoffte auf den Startbereich, wo ja immer die tolle Stimmung war. Nur leider waren dort nur ein paar besoffene Jugendliche, die gröllten. Es war nichts los und dann kam dann noch das Bergaufstück vor der Rechtskurve, welches scheinbar auch aufgeschüttet wurde... Ich lief zwar die Runde im 5:13er Schnitt, es fühlte sich jedoch wie ein 4:10er Schnitt an. Ich merkte, dass mir die Pause nichts gebracht hatte. Nun wechselten wir wieder zu viert nach jeder Runde, was unsere Pausen auf ~38min. verlängerte. Um 6:00 wussten wir auch, dass wir noch 8h laufen müssen. Unser Ausblick war laut Excel-Tabelle 257km. ☹ Alle „ACT-Staffeln“ (3 Viererstaffeln, 1 Megastaffel und ein Einzelläufer) waren am frühen Sonntag vormittag eher ruhig. Die Stimmung war nicht optimal. Die Splits sanken bei mir mit größter Anstrengung auf bis zu 6:14/km, was aber eine erschreckende Ausnahme blieb. Leider war mir -wie vielen anderen zu diesem Zeitpunkt- auch vom Magen her nicht gut. Ich zwang mich einen Kornspitz mit Butter und mit Kräutersalz zu essen. Das half mir und es folgten nun am frühen Vormittag wieder schnellere Splits (5:46). Den Robert Kastenhofer vom LC Wienerwaldsee, der als Einzelläufer fungierte, sah ich am Sonntag leider nicht mehr. Ich nehme an, dass er in Folge zu hohem Anfangstempo aussteigen musste. Die meisten Einzelläufer wechselten Gehrunden mit Laufrunden ab. Nur die Weltspitze lief durch und kam somit auf über 230km bei den Männern. Als Einzelläufer, darf man sich insgesamt bei seinem persönlichen Rundenzähler bis zu 4Stunden in die Pause melden. Berühmte (aber vom Veranstalter engagierte) Einzelläufer waren der deutsche Mücke alias Pumuckl und der berühmte französische Ultraläufer, der immer in Verkleidung unterwegs war. Der Name ist mir leider entfallen.

Zurück zu uns: Auch Anrufe von daheim konnten mich am frühen Vormittag nicht aufbauen. Ich war leer. Bei einem Marathon ab KM 30 leer zu sein ist hart, da man noch 1-2 Stunden vor sich hat aber hier bei meinem erstem Ultralauf hatte ich noch so viele Stunden vor mir, dass ich es mit der Angst zu tun bekam. Ab 10:00 wurde dann die Stimmung besser und ich kam wieder an meine ursprünglichen Splits

Laufbericht vom 24 Stundenlauf in Wörschach in der Herren 4er Staffel (21.-22. Juli 2007)

heran.(5:34) Um 11:00, als sich wiederum viele Zuschauer bei kühlen 20 Grad im Startbereich versammelten, war somit auch die Stimmung besser und es lief wieder (5:20/km). Ab 12:00 war auf der Strecke die Hölle los. Es wurde geschrien und angefeuert was das Zeug hielt. Natürlich im Speziellen wurde den Einzelläufern applaudiert. Die waren auch wirklich spitze! Meine vorletzte Runde legte ich noch im 5:18-Tempo zurück. Wir hatten nämlich nun die Motivation die 260km doch noch zu packen. Die letzte meiner 28 Runden (genau 28 $\frac{3}{4}$ Runden lief ich bei tobendem Applaus mit Tränen in den Augen und bei sehr viel Abklatschen mit Kindern im 5:28er Schnitt. Christian, der nun zum Endorphin-Junkie mutierte, lief seine letzten 4 Runden weit unterm 5er Schnitt. Er lief dann noch 1,3 Runden und so schafften wir **262,58 km** in den 24 Stunden, was einen KM-Schnitt von 5:29 ergab.

Die Siegerehrungen interessierten uns weniger, da wir alle extrem müde waren. Wir holten so ziemlich alles aus unseren Körpern heraus. Nachdem wir eine kleine Erinnerungsstatue erhalten haben, packten wir im Zelt zusammen und fuhren mit dem Bus zum Duschen in einen Nachbarort. Kurz danach ging es weiter in Richtung Wien.

Ich möchte mich an dieser Stelle bei meinen Mitläufern für die Leistungen bedanken. Ihr ward ein Wahnsinn. Auch möchte ich allen anderen Startern zu ihren Leistungen gratulieren und mein spezieller Dank gilt der Fa. ACT, die uns wirklich absolut perfekt unterstützt hat. Hier unsere Statistik:

Name	Rundenzeit	KM-Zeit	Gesamtkilometer	Laufzeit
Michael	12:38	05:26	66,54	06:01:46
Wolfgang	12:47	05:30	65,07	05:58:00
Manfred	13:17	05:43	65,07	06:12:09
Christian	12:15	05:16	65,91	05:48:05

Der Bericht wurde leider etwas länger, da ich am Montag nachdem Event längere Zeit im Zug unterwegs war und diese Zeit optimal mit dem Schreiben dieses Berichtes nutzen konnte.

Danke für's Lesen!