

## **Ein „kleiner Bericht“ vom einzigen österreichischen 48h Extrem Ultralauf in Gols (Bgl.)**

Wie schon seit langem geplant reiste ich gemeinsam mit meiner Lebensgefährtin Andrea und deren Sohn Stefan am Freitagmorgen nach Gols an. Unser Zeltlager hatten wir schon am Donnerstag aufgebaut und Andrea traf die letzten Vorbereitungen für mein Abenteuer 48h/6 Marathons. Ich konzentrierte mich voll und ganz auf den Lauf! 253,17km waren das Ziel. Das entspricht exakt der Distanz der oben genannten 6 Marathons in zwei Tagen.

Bei optimalem Laufwetter nahmen wir Freitag um Punkt 10:00 Uhr die 48h in Angriff. Von den gemeldeten 27 Athleten kamen leider nur 22 nach Gols, da sich einige Läufer leider durch die schlechte Wettervorhersage nicht an den Start wagten.

Nachdem ich die ersten 40km recht zügig in Angriff genommen hatte bekam ich leider Probleme mit dem Magen. Konnte auch die beste Verpflegung die mir Andrea zubereitete (es wurde vor Ort Spaghetti und Frittatensuppe gekocht) nicht essen!! Nach einer kleinen Pause gings weiter und mein körperlicher Zustand verbesserte sich Gott sei Dank. Waren doch erst 4,5h vergangen!! Es war sehr warm am Freitag, doch man konnte beobachten, wie sich der Himmel immer mehr eintrübte! Gott sei Dank noch kein Regen, der aber nach der ersten Nacht dann doch und mit zusätzlich sehr starken Windböen kommen sollte!

Mir gings aber eigentlich immer besser und ich konnte auch wieder Nahrung zu mir nehmen! Zwar nicht in den Mengen die ich gerne gegessen hätte aber doch!

Die 100km Marke knackte ich nach 13h 37min. Eigentlich fast eine Stunde zu schnell! Hoffentlich würde sich das jetzt nicht rächen!! Das Wetter wurde immer schlechter und ich machte nach 110km eine Schlafpause! 4h Ruhe war angesagt, da ich nach 50km nur 15min Pause gemacht habe, weil ich sowieso nichts essen konnte! Also rein ins Zelt und raus aus den Laufschuhen! Frittatensuppe Nummer 2 und endlich Spaghetti die ich auch essen konnte! Geschlafen habe ich allerdings keine Minute! ggg

4h Pause vorbei! Also raus aus dem Zelt, rein in die Asics und los geht's! Bei Star und Ziel vorbeigekommen sehe ich auf dem Monitor, dass ich während der Pause von Platz 4 auf 8 durchgereicht wurde! Aber egal, die Platzierung ist mir ohnehin nicht wichtig! 253,17km sind das Ziel!

Mit 1h 05min für die nächsten 10km starte ich in einen neuen Tag!  
Und es läuft gut!  
Das Wetter spielt allerdings gar nicht mit und es regnet zeitweise wirklich heftig und es ist um 15°C kühler als am Freitag!  
Manche hassen dieses Wetter, ich liebe es!

Nach 6 weiteren Stunden habe ich meinen 4. Platz vom Vorabend zurückerobert und liege in der M40 hinter dem Gesamtführenden Thomas Plasser an 2. Stelle.  
Diesen Rang möchte ich behalten und ich gebe in dieser Zeit wirklich alles was ich habe!  
Karin Perrer, die Führende bei den Frauen knackt als Gesamtführende die 200km Marke!  
Unglaublich denke ich und mache darauf eine Essenspause!  
Nach ein paar Minuten geht's weiter, immer die 200km vor Augen.  
Tag od. Nacht, alles schwimmt im Adrenalinrausch, den glaube ich jeder Läufer im Laufe dieser 48h bekommt!

Der 4. Marathon ist geschafft (169km) und Karin hat schon über 200km!  
Ein Wahnsinn diese Frau denke ich und zähle die km bis zu meiner 200km Marke herunter!

Am Abend dann endlich, die 200km geknackt!  
Mir geht's aber gerade sehr gut und ich beschließe die Schlafpause zu verschieben!  
Nach 210km ist es aber dann soweit und ich schmeiße mich ins Zelt!  
Also wieder raus aus den Asics und rein in den Schlafsack!

Es ist 01:15 und der Wecker wird auf 03:45 gestellt.  
Meine beiden Betreuer (Andrea und Stefan (11)) schlummern in der Zwischenzeit im Land der Träume in Zelt 2!  
Auch für die Betreuermannschaft bedeutet ein 2 Tageslauf größte Anstrengungen und der Schlafentzug tut sein Übriges dazu!

03:45 der Wecker reißt mich aus dem Schlaf! Viel zu früh für meinen Geschmack!  
Also wird er abgestellt und Augen zu!  
Plötzlich durch fährt mich ein ungutes Gefühl! Habe ich etwa verschlafen!  
Ich bin von einer auf die andere Sekunde hellwach und quäle mich wieder in die Asics rein!  
Ich schwöre mir, es soll die letzte Pause gewesen sein!  
Raus auf die Laufstrecke und los geht's!  
Andrea und Stefan im 2. Zelt schlafen noch tief und fest!

Die Laufstrecke, ein 1000m Rundkurs auf dem Volksfestgelände in Gols ist fast menschenleer!  
Nur 3 weitere Athleten befinden sich auf der Bahn auf der alle 12h die Richtung geändert wird!

Mir geht's gut und ich komme nochmals in eine halbwegs runde Laufbewegung!  
Als es hell wird habe ich die 230km geknackt!  
Rainer Predl, er hält 2 Weltrekorde auf dem Laufband über 100km und 12h begibt sich neben meinem Zelt wieder auf die Laufbahn!  
Er hat zu diesem Zeitpunkt nur 2km mehr als ich in den Beinen!  
Aber ich weiß, jetzt gibt der Raini Vollgas! Genauso ist es! Bestens erholt läuft er Runde um Runde unter 6min! (er lief die 276. Runde in 04:22,1!!!!!!)  
Er wurde im vergangenen Jahr beim Stadtlauf in Waidhofen Gesamt 3.  
Ich hatte ihn dazu eingeladen und er ist zu meinem Heimrennen gekommen!  
Er ist Jg. 1990, Ultralaufcupsieger, Staatsmeister im Ultralaufcup, 2. beim 1. Indoormarathon in Wien und mehrfacher Teilnehmer an Ultralauf Weltmeisterschaften im Nationalteam.

Ein echter Teufelskerl und klasser Bursche!  
Mit einem Gesicht wie ein 15jähriger!!

Der Wind wird leider immer stärker und Regen mischt sich wieder ins Geschehen!

Andrea und Stefan werden wach und können nicht glauben, dass ich noch immer im Laufschrift auf der Strecke bin!  
Sie motivieren mich und Andrea macht sofort das heißersehnte Frühstück!  
2x Kaffee + Kuchen= einfach herrlich!

Jetzt machen sich die Strapazen der letzten Stunden aber leider bemerkbar und ich merke wie meine Kräfte schwinden!  
Nach 43h ist Schluss mit Laufen!! Ich gehe weiter, immer mit meinen 253,17km im Hinterkopf!  
Ich beschließe eine kleine Essenspause zu machen und wie sich herausstellt, war das die einzig richtige Entscheidung!  
Nach den letzten 2 Tellern Suppe fühle ich mich wie ein vollgetanktes Auto und gebe nochmals Gas!  
Allerdings nur 2-3 Runden! Dann überkommt mich wieder die Müdigkeit!  
Ich gehe wieder! An Laufen ist nicht mehr zu denken! Zu sehr spannt und zwickt der Körper aber es fehlen nur mehr 13km!  
Die 240km sind geschafft!

Viele Athleten laufen wieder und ich gehe!? Das kanns nicht sein denke ich und überwinde mich ein letztes Mal!  
Endlich! Nach 46h und 55 beende ich die 253. Runde und Adrenalin schießt in meinen Körper!  
Andrea köpft die erste Flasche Sekt und reicht sie mir! Ich umarme sie und Tränen schießen in meine Augen! Nicht das einzige Mal bei diesem Lauf!  
Eigentlich wollte ich nach dieser Runde das Rennen beenden, aber ich hab auf einmal wieder kraft und Motivation!

Die Runden und Minuten vergehen und der Platzsprecher sagt durch, dass der Reini aus dem W4tel auch die 260km Marke noch knacken wird!  
260km??? Das gibt's ja gar nicht denke ich und rei mich nochmals zusammen!!

Noch 13min Zeit!

Andrea hat beschlossen mich auf den letzten 1-2Runden zu begleiten und läuft neben der Laufstrecke mit mir!  
Auf der Bahn ist es verboten!!

Vollgas mit einem 5:40/km Schnitt gebe ich alles und erreiche nach 47h und 53min km 260!!

Mit der sterreichischen Fahne in der Hand geht's in die letzte Runde!

Laufkollege Manfred Edinger (seine Frau stammt aus Vitis!) schließt sich mir an und verschärft das Tempo!

Er wird immer schneller und ich versuche seine Pace zu halten!

Mit einem grandiosen Sprint seinerseits nach fast 200km hat er um 1m die Nase auf der Ziellinie vorne und ist genauso fertig wie ich!

261km denke ich, sind ein Traum!

Im Janner noch einen Kreuzbandeinriss im rechten Knie und monatelang kein Lauftraining!

Am 14.April schaffte ich beim VCM nicht einmal die Marathondistanz und musste nach HM in 01:45:55 eigentlich aufgeben!

Ein Traum geht in Erfüllung und ich bleibe wie fast alle Athleten unmittelbar nach der Ziellinie stehen!

Die Uhr zeigt 47:58:31! Diese Zeit werde mein Leben lang nicht mehr vergessen!

Andrea und ich liegen uns in den Armen!

Sie hat mir den Rücken gestärkt! Mich verhtschelt wie einen kleinen Jungen! Ich liebe sie!!!

Alles richtig gemacht, alles aufgegangen, Tränen in den Augen, überwältigt von den Gefühlen!

Ich schnappe mir die Flasche Sekt, die Stefan mir bringt und wir lassen den Korken knallen!

Ein Johlen geht durch die Menge und alle freuen sich mit mir!!!

Alle sind glücklich und jeder Läufer gratuliert dem anderen! Freundschaften sind entstanden und Erfahrungen wurden gesammelt!

Mein Abenteuer 6 Marathons in 48h ist in Erfüllung gegangen!

261km! Das sind 6 Marathons + 7,83km in 2 Tagen.

Ein unbeschreibliches Gefühl!

Thomas Plasser (Jg.1971/1. M40) siegte mit für dieses besch.....Wetter hervorragenden 313km vor Martin Wustinger (1./M50) mit 293km, Rainer Predl (1./AK M) mit 276km und meiner Wenigkeit!  
Platz 4 und 2./M40 hinter dem Gesamtsieger Thomas Plasser!! Ein Traumergebnis!!

Bei den Frauen siegte die Kärntnerin Karin Sperrer mit für mich unglaublichen 300km! Sie ist Jg. 1961 also 52 Jahre alt! Einfach unglaublich!  
Ihr 3. 300er beim 3. Versuch!!!  
Es ist keine Schande von einer Frau geschlagen zu werden denke ich im Ziel!!!

Martina Schmit aus Absdorf, sie hat immer ein Lächeln im Gesicht, wurde mit hervorragenden 246km 2. vor der Deutschen Ultraläuferin Daniela Dilling mit 203km. Lokalmatador Franz Sack, er hält den österreichischen Rekord über 48h und 168h (7Tage) musste leider nach 91km mit Fieber aufgeben!  
Er ist Vorbild und Aushängeschild und alle bedauerten seinen Ausfall sehr!  
Er organisiert auch mit seiner toller Golser Ultralaufgruppe unter der Führung von Magdalena Hafner (ihres Zeichens auch Ultraläuferin und die gute Seele dieses Vereines)) diesen TOP Lauf! Den einzigen 48h Extrem-Ultralauf in Österreich!

Die Organisation bei diesem Lauf war wie schon im Vorjahr einfach große Klasse!  
Wie ein Familienfest!!  
Verpflegung, Erfüllung von Sonderwünschen, Zeitnehmung, Massage, Strom und fließendes Wasser am Zeltplatz,.....  
Einfach Top!  
Schade, dass sich über diese doch zugegebener Maßen lange Distanz nicht mehr Athleten drüber trauen!

Ergebnisliste und ein Video vom Lauf findet man auch unter [www.zeitnehmung.at](http://www.zeitnehmung.at)

Am Samstag fand auch noch ein hochkarätiger 6h Lauf statt!  
Hier siegte Dominik Pacher aus Kärnten mit 74,881km und Karin Russ mit neuer PB und tollen 73,351km!

Vielleicht könnt ihr ja mit meinen kl. Ausführungen über mein Abenteuer Extrem-Ultralauf wieder was anfangen!  
Ich hoffe auf jeden Fall mit meinem geliebten Ultralaufsport eventuell Nachahmer zu finden, die sich vielleicht einmal gemeinsam mit mir auf einen 100km bzw. 12h Lauf wagen!  
Das Waldviertel als Sportregion und den Verein LC Waldviertel/LTU Waidhofen habe ich auf jeden Fall, so glaube ich doch ganz ordentlich vertreten und repräsentiert!

Fotos vom Lauf selber gibt's leider erst in der kommenden Woche!

Mein nächster Lauf ist der Mozart100 am 22. Juni.

2x Salzburg-Fuschlsee und retour. (54+46km)

Diesen 100km Trail bestreite ich gemeinsam mit einem meiner besten Freunde und Obmann des LT-Gmünd Bernhard Bock!

Bernhard ist über die 100km sicher der weit stärkere Läufer und ich werde Mühe haben mit ihm Schritt zu halten!

Berni ist gerade in einer Top-Verfassung und trainiert im Moment bis zu 150km pro Woche!

Schau ma mal!

Hauptsache es macht Spaß!

Liebe und sportliche Grüße

Reinhard (Reini) Zettel