



Ich habe am Samstag den 03.11.2018 in Wien am heuer zum 5x ausgetragenen [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130 km mit 1.880 hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den geteilten 18. Platz von 66 Finishern in 16:18h erreicht.

kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 5x ausgetragener und bestens organisierter Ultratrail rund um Wien über 130km mit 1.880hm gespickt. Top Ultratrail veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in nettem Ambiente mit wenigen aber sehr freundlichen „aktiven Zusehern – inmitten der Menschen in der Großstadt Wien“ entlang der Strecke mit top Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das was geboten wird: Kaiserschmarrnparty, GPS-Tracker für Live-Tracking, 7 + 1 zusätzliche Verpflegungsstationen wo fast kein Wunsch unerfüllt bleibt und die Teilnehmergechenke (reichliches Goodybag, Teilnehmer-Funktionsshirt, Urkunde).

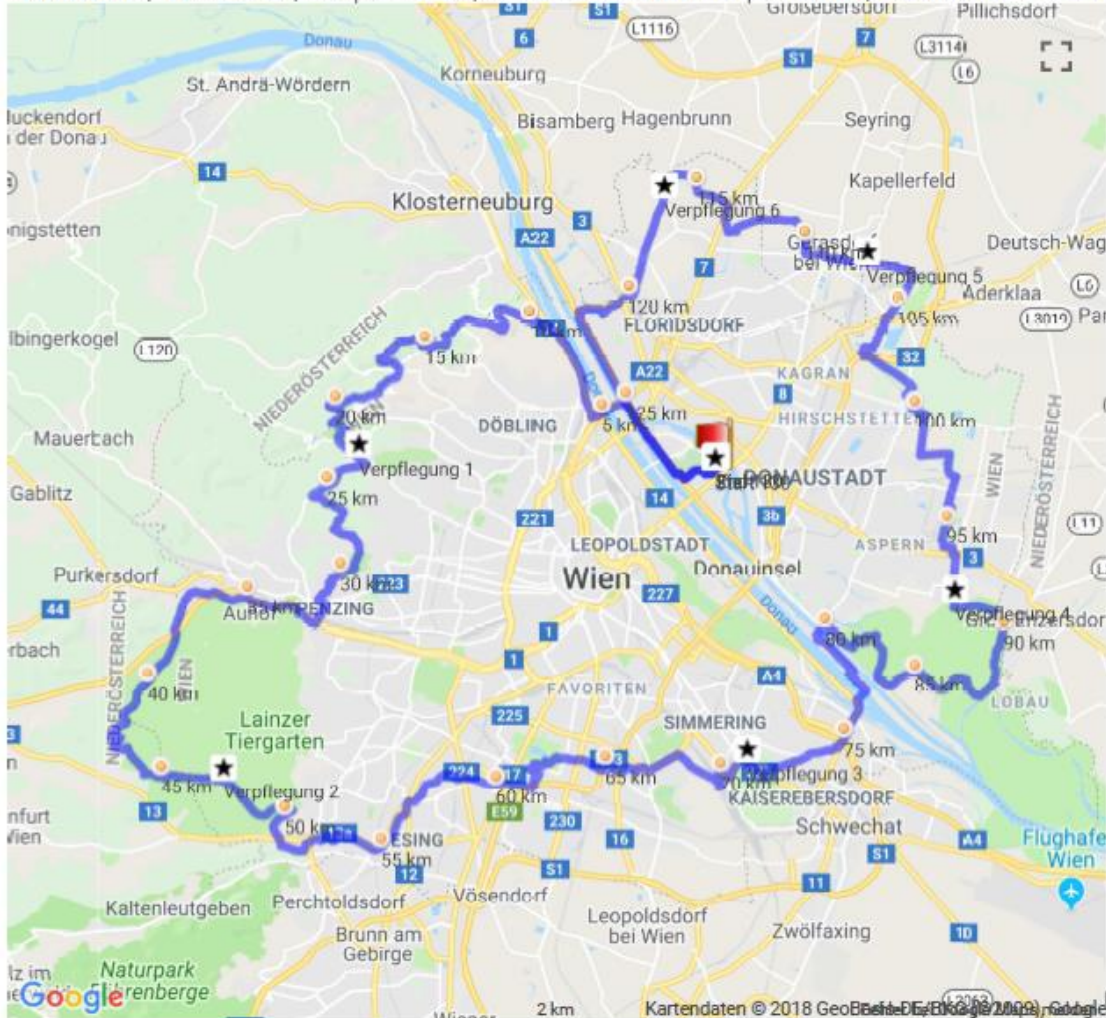
Ich habe mich das zweite Mal (nach dem [Dirndtal Extrem Ultratrail](#) im August, div. bereits absolvierten Bewerben von Straßenläufen (Cupbewerbe, ½- und Marathon bis 6h) sowie div. 1 Tage Ultraläufen und dem [JOLsport RUN Kärnten](#) (73 km mit 3.000 hm) sowie der [13. Tour de Tirol](#) (75 km mit 3.500 hm) im Oktober) einem Ultratrail jenseits der 100 km gestellt. Die Rahmenbedingungen: Wetter => war top für Anfang November mit ca. 11-15°C, bewölkt, trocken und fast windstill; Vorbereitung sehr gut und intensiv: 2018 bisher ca. 2.500 Lauftrainings-km und ca. 3.100 Ergometertrainings-km; Wien-Energie Halbmarathon, Wings for Life World Run 31,73km = p.B. absolviert, [JOLsport RUN Kärnten](#) (73 km mit 3.000 hm), 2. Waidhofner Thayarunde Halbmarathon, [Dirndtal Extrem Ultratrail](#) (111 km mit 5.000 hm), Marathon im Zuge des Rote Nasen Lauf in Dobersberg, Sieg beim 6. Pleissinger Wunschlauf = 6h Lauf, Wachau Marathon, [13. Tour de Tirol](#) (75 km mit 3.500 hm) und in Summe 5 Trainings-Marathons sowie 3 Trainingsultra-Marathons (max. waren 50km) waren sehr gut. Persönlich habe ich mir bei meinem bisher mit Abstand längsten – aber nicht mit den meisten Höhenmetern – versehenen Ultratraillauf zum Saisonabschluss als Ziel das Durchkommen gesetzt.

zum Bewerb:

Start am Sa. um 05:30 Uhr top motiviert und ausgerüstet bei optimalen Bedingungen (11°C, bewölkt, trocken und fast windstill). Zur Strecke: das Originalzitat des Veranstalters „Wien Rundumadum ist ein Erlebnislauf entlang des „Rundumadum-Wanderweg der Stadt Wien“- kein Wettkampf. Der Spaß am Laufen und an der Natur stehen im Vordergrund“ beschreibt es sehr gut. Nach einer kurzen Einlaufphase auf der Donauinsel gings über diverse „moderate“ An- und Abstiege (Leopoldsberg, Gränberg, Gallitzinberg und Dreihufeisenberg) landschaftlich ansprechend auf diversen Wegen und Single Trails bis km 47 zur Verpflegungsstation 2 = Gütenbachtor. Dort waren dann auch schon die meisten der insgesamt 1.880 hm absolviert. Somit wechselte ich von den Trail- auf gut gedämpfte Straßenschuhe. Von dort weg ging es auf gemischtem Untergrund – mit viel Asphalt – teils recht verwinkelt durch die Stadt (z.B. durch die U-Bahnstation Hütteldorf). Dort – bzw.

WRU 130 ab 2017 von OGrady - 129,37 km - Rundkurs

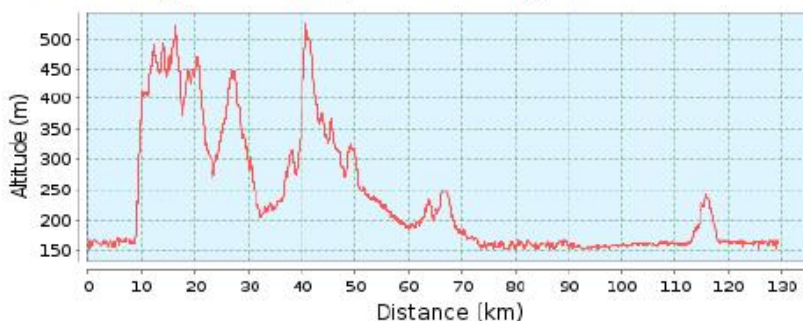
Österreich, 1020 Wien, Leopoldstadt, Gemeindebezirk Leopoldstadt, Politischer Bezirk Wien (Stadt), Wien



Höhendifferenz

373 Meter (Höhe von 151 Meter bis 524 Meter)

Gesamtanstieg: 1.881 Meter, Gesamtabstieg: 1.888 Meter



generell fortan – war die Schwierigkeit die Orientierung anhand der reichlichen aber nicht immer einfach zu sehenden/findenden Wegweisern zu behalten bzw. zügig und ohne Umweg voranzukommen. Ich selbst hatte das Glück ab km 47 mit einem top erfahrenen Guide (Martin Wustinger / zum 5. Mal und somit seit Anfang an dabei => kennt die Strecke defacto auswendig!) laufen zu können. Somit brauchte ich mich nicht um die Orientierung zu kümmern, was sich als wahrlicher Glücksgriff herausstellen sollte! Nach einer kurzen Extralabe bei km 54 (Trail Dog) ging es vorbei an der Verpflegungsstation 3 = Simmeringer Hauptstraße über das Kraftwerk Freudenuau durch die landschaftlich wunderschöne Lobau bis ans Ende dieser zur

Verpflegungsstation 4 = Eßlinger Furt bei km 92. Zu diesem Zeitpunkt waren wir bereits zu viert in der Gruppe und wir harmonierten vom Tempo her perfekt. Aufgrund der abwechslungsreichen Strecke mit div. „Sehenswürdigkeiten“ und der tollen 4er-Gruppe flogen die km nur so dahin und wir erreichten die Verpflegungsstation 4 nach 11:15h noch vor Einbruch der Dunkelheit. Dort wechselte ich auf trockene, reflektierende Kleidung, füllte meinen Rucksack mit div. Riegeln und Gels auf und legte meine Stirnlampe an. Fertig für die „Nacht“ ging es in „unserer Gruppe“ weiter über diverse Straßen, Wege und Single Trails recht zügig laufend (Tempo ca. 06:20 – 07:00min/km) mit einzelnen kurzen Gehpausen für „den Kopf und zur Nahrungs- und Getränkeaufnahme“ vorbei an der Verpflegungsstation 5 = Bahnhof Gerasdorf über den letzten Anstieg (ca. 100hm) zur Verpflegungsstation 6 = Stammersdorfer Kellergasse bei km 117. Nach kurzer letzter Stärkung ging es von dort ca. 2km bergab über Kopfsteinpflaster (dieses machte den „Start des Laufens“ nach der kurzen Pause, den vorhergehenden 14:45 h und beschriebenen 117 km für die geschundene Beinmuskulatur nicht einfach => besser gesagt war es eine Tortur!)



Richtung und dann entlang des Marchfeldkanals auf die Donauinsel. Dort angekommen führte der letzte Abschnitt ca. 8 km rein auf Asphalt entlang der Donauinsel denn ab der Nordbrücke schon vom Start bekannten Weg zurück zu Start- und Ziel im Sportcenter Donacity. Uns und speziell mir ging es in der Gruppe (in der Zwischenzeit waren wir schon zu fünft und überholten div. Walker und langsamer Teilnehmer von den „Unterdistanzen“) sehr gut und wir konnten unser Tempo sehr gut und relativ gleichmäßig halten. Der Zieleinlauf direkt in die Sporthalle war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich – gemeinsam in der Fünfergruppe – nach **16 h und 18 min** (um 21:48 Uhr => Silberkategorie = über 15 bis 20 h) zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel an und nahm von den Veranstaltern persönlich Glückwünsche und die hartverdiente Finishermedaille in Empfang.

5. Wien Rundumadum 2018

130 km - Ganze G'schicht am 3.11.2018

Zieleinlaufliste

Snr	Name, Vorname	Verein/Ort	Land	Klasse	JG	Endzeit
71	Perstinger, Andreas	FREE EAGLE Fun Racing Team	AUT	M	1979	11:55
33	Huemer, Klemens	HuTo Racers by Laufteam Donautal	AUT	M	1973	12:34
57	Morawetz, Hubert	SK Vöest	AUT	M	1969	13:13
58	Möst, Christoph		AUT	M	1985	13:13
97	Striednig, Ulli	LAC Klagenfurt	AUT	W	1961	13:26
34	Huemer-Toff, Angelika	HuTo Racers by Laufteam Donautal	AUT	W	1970	13:50
67	Palecki, Manuel	Hüttner Laufftreff	DEU	M	1989	14:32
68	Paset, Wolfgang	Team Erdinger Alkoholfrei	AUT	M	1977	15:04
15	Durry, Simone	TG Neuss	DEU	W	1975	15:08
83	Sarzi Sartori, Igor	Freunde des Laufsports Austria	AUT	M	1971	15:25
56	Michalitz, Andreas	Laufteam Donautal	AUT	M	1968	15:30
104	Weissl, Werner	Team Vegan.at	AUT	M	1975	15:42
50	Lederle, Sabrina	Team Vegan.at	AUT	W	1991	15:44
2	Baumann, Anton	Stanzertrailrun	AUT	M	1959	15:49
99	Ulreich, Christian	Freunde des Laufsports/Austria	AUT	M	1963	15:49
17	Felber, Markus	Turbo Schnecken	AUT	M	1975	15:56
65	Opitz, Markus	runninGraz	AUT	M	1986	16:00
14	Duchkowitsch, Hannes		AUT	M	1980	16:18
77	Regner, Judith	ULC Klosterneuburg Road Runners	AUT	W	1974	16:18
110	Wurm, Harald	biomagazin.at	AUT	M	1967	16:18
16	Fanter, Hans-Jürgen	LTU Waidhofen / LC Waldviertel	AUT	M	1976	16:18
112	Wustinger, Martin	ULT Heustadlwasser	AUT	M	1963	16:18

ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 11.655 kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – ca. 10 Liter sowie jew. ein paar Schluck Cola, div. Powergels und –riegel sowie Traubenzucker, 2 Magensiumtabletten, 10 Maps und div. Verpflegung an den Laben: Nutellabrot, Kuchen und Knabbergebäck!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super zweite Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100 km mit für mich persönlich sehr zufriedenstellendem Endergebnis (Minimalziel = Durchkommen => „ganz“ locker geschafft und die 18:00 h Marke (=> Ziel aufgrund der Erkenntnisse beim [Dirndtal Extrem Ultratrail](#)) **deutlich unterboten bzw. pulverisiert** => mit verantwortlich dafür war **neben meiner persönlich sehr guten Leistung an diesem Tag** auch der Umstand, dass ich einen top erfahrenen Guide und eine toll funktionierende Gruppe erwischte!!!), Orientierung in der Stadt und auf den Wegen bzw. Trails anhand der reichlichen, aber nicht immer einfach zu sehenden/findenden Wegweisern schwierig => genaue Streckenkenntnis bzw. Uhr mit hochgeladener Strecke von Vorteil bzw. gibt es die Möglichkeit eines Live-Trackings über die Veranstaltungshomepage

=> Fortsetzung im Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher (die nächsten **fix** geplanten Bewerbe 2019: 2. [JOLsport RUN Kärnten](#) (73 km mit 3.000 hm) im Mai und 2. Teilnahme beim 8. [Dirndtal Extrem Ultratrail](#) (111 km mit 5.000 hm) im August.