

# MARTIN RAIDL

Bin am 25. Jänner wieder bei 24h Burgenland extrem mitgelaufen.  
Heuer wie schon vor 2 Jahren den Final Trail von Apetlon nach Oggau.  
Das Wetter war heuer etwas rauer, vor allem deutlich mehr Wind von Nordwesten.  
Also etwas mehr als die Hälfte von vorne.  
Ich habe heuer 4:55h gebraucht. Da ich mich heuer auf Halbmarathon konzentriere  
und hier bei den Landesmeisterschaften in Ardagger mitlaufen werde, bin ich mit der  
Zeit auf der Ultra Distanz mehr als zufrieden.

Die Veranstaltung hatte heuer wieder einen Teilnehmerrekord. Ca. 5100 haben sich  
angemeldet und auch fast so viele teilgenommen.  
Dadurch dass es keine Zeitnehmung gibt, sind alle sehr entspannt und man findet  
auf der Strecke immer wieder Zeit zum Plaudern. So bin ich auch z. B. mit dem  
schnellsten (10:04h) auf der ganzen Runde immer wieder ein Stück gelaufen.  
Zu Beginn, bis Podersdorf (15km), dasselbe Tempo wie Innenminister Herbert Kickl.  
Der hat dann aber aufgehört, nachdem er vorher sehr viel fotografiert wurde.

An alle die es noch nicht probiert haben: Longdistance laufen oder gehen ist absolut  
zu empfehlen. Gut für den Körper und noch besser für den Kopf. :)





## HANS-JÜRGEN FANTER

ich habe am Fr. den 25.01.2019 im Burgenland/Ungarn am heuer zum 8x ausgetragenen [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 Original Trail 120km](#) (120km Rund um den Neusiedlersee bei JEDEM NUR ERDENKLICHEN WETTER) teilgenommen und in 14:06h gefinisht.

### kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 8x ausgetragener und bestens organisierter Ultratrail rund um den Neusiedlersee in der Originalversion mit 120km => es handelt sich nicht um eine Laufveranstaltung im klassischen Sinn (es gibt keine Zeitnehmung, sondern lt. Veranstalter: Wir gehen/laufen **wettbewerbsfrei** und messen daher keine Zeiten. Bei uns gibt es TeilnehmerInnen, die kürzer auf dem Weg sind und TeilnehmerInnen, die sich länger auf dem Weg aufhalten... Keinen 1. Platz und damit auch keinen letzten Platz. Ob jemand für die 120 km 9:30 Stunden benötigt (Spitzenwert Tour 2016) oder 36 Stunden - wir sehen es und freuen uns für beide gleich!) sondern das Erlebnis steht im Vordergrund. Top Ultratrail veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in nettem, grenzüberschreitendem (ca. 35km finden in Ungarn statt) Ambiente mit wenigen, aber sehr freundlichen und motivierenden Zusehern entlang der Strecke mit guter Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das, was geboten wird: neben Getränken wie Wein auch Kaiserschmarrn bei der Startunterlagenausgabe => war allerdings leider schon aller weg ☹), insgesamt 11 Verpflegungsstationen und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag mit - 24 H Start-Rucksack, 24 H Startplakette mit Startnummer, 24 H Tour-Haube mit Innen-Fleece, 24 H Tour-Guide, 24 H Tour-Halsschlauchtuch, 24 H Getränkebecher Fold a Cup, 24 H Tour Pin 2019, 24 H Teilnahme-Urkunde, 24 H FinisherIn-Auszeichnungen, 24 H Sponsoren-Goodies).

Laut Veranstalterhomepage:

## **ORIGINAL-TRAIL**

Die ganze Runde und zugleich auch die 24H Original-Route. Grenzgang für GrenzgängerInnen und mit 120 Winter-Kilometern ein absolut grenzwertiges und ganz und gar extremes Abenteuer. Von Oggau nach Oggau - bis zur wohltuenden Erschöpfung.

Distanz: 120 KM

Startort: OGGAU

Startzeit: Freitag, 25. Jänner 2019, 04:30 Uhr

Zielort: OGGAU

Ich habe mich zum mittlerweile dritten Mal (nach dem [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) im August und dem [Wien Rundumadum Ultratrail](#) im November 2018, div. bereits absolvierten Bewerbungen 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 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => war relativ gut mit -4°C am Start bzw. zwischenzeitlich um die 0°C, trocken mit tlw. strahlendem Sonnenschein, tlw. Schneeauflage jedoch durchwegs griffig aber mit tlw. **extremen NO-Wind mit 50-60km/h** => die Hälfte der Strecke (ca. ab km 40 bis km 100!) böiger, eisiger Gegenwind!; Vorbereitung sehr gut und intensiv: 2018 gesamt etwas über 3.000 Lauftrainings-km und ca. 3.700 Ergometertrainings-km; Wien-Energie Halbmarathon, Wings for Life World Run 31,73 km = p.B. absolviert, [JOLsport RUN Kärnten](#) (73 km mit 3.000 hm), 2. Waidhofner Thayarunde Halbmarathon, [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) (111 km mit 5.000 hm), Marathon im Zuges 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), [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130 km mit 1.880 hm) und in Summe 5. Trainings-Marathons sowie 3. Trainingsultra-Marathons (max. waren 50 km)) waren sehr gut. Persönlich habe ich mir bei meinem neuen Abenteuer einem Ultratrailauf zu Jahresbeginn bei doch sehr ungewissen Witterungsbedingungen als Ziel das Durchkommen gesetzt.

### **zum Bewerb:**

Start am Fr. um 04:30 Uhr top motiviert und ausgerüstet bei sehr guten Bedingungen (-4°C, bewölkt, trocken und anfangs Rückenwind). Zur Strecke: das Originalzitat des Veranstalters **„LIVE LOVE MOVE“** *„Wir wollen Menschen in Bewegung bringen und sie das gute Gefühl der wohltuenden Erschöpfung wiederentdecken lassen. Selbstbestimmt an seine Grenzen zu gehen heißt auch, seine Grenzen zu kennen. Die 24H Extrem Tour ist ein Abenteuer, ein Weg zu neuen Erfahrungen und ein Pfad zu sich selbst“* beschreibt es sehr gut.

Die ersten km nach Süden Richtung Ungarn und dann ostwärts am Südufer entlang verfliegen mit leichtem kaum merkbarem Rückenwind, auf Straßen bzw. Wanderwegen mit vollen Tanks wie im Flug (Marathondurchgangszeit bei 4:22 h). Doch dann sollte die nächsten ca. 60 km der Hammer in Form des böigen, eisigen Gegenwindes folgen. Kaum wieder in Österreich retour ging es das komplette Ostufer dem Wind entgegen Richtung Neusiedl am See. Dabei passierten wir so markante Ortsteile wie jenen von Illmitz mit dem treffenden Namen „HÖLLE“ => dort erlebte ich aufgrund durchgefrorener Finger in Folge nasser Laufhandschuhe einen Vorgeschmack auf diese... Doch ich kämpfte mich laufend-/gehenderweise (=> in dieser Phase überholte ich zwischenzeitlich immer wieder laufenderweise div. Geher, um anschließend selbst wieder Gehpausen einzulegen!) km um km weiter (zweiter Marathon in 6:00 h!). Ab ca. 10 km vor Podersdorf kannte ich die Strecke von einem vor 3 Jahren absolvierten Laufseminar. Dies und die Tatsache, dass meine Laufhandschuhe im böigen Gegenwind getrocknet waren und nun wieder meine Finger wärmten, half mir mental sehr weiter. Nach guter und kräftiger Stärkung (Suppe eines privaten Begleiters anderer Läufer => Danke dafür nochmals!) in Neusiedl ging es entlang des Nordufers Richtung Westen. Danach kamen sukzessive auch in Folge des dann nur mehr seitlichen Windes die Kräfte retour und ich konnte wieder durchgehend laufen und somit meine Pace wieder auf etwas über 6min/km erhöhen. Nach einer weiteren abschließenden Stärkung mittels Suppe an der Labe in Purbach verfliegen mit leichtem,

kaum merkbarem Rückenwind die restlichen km auf Straßen bzw. Rad- / Wanderwegen Richtung Start- und Ziel in Oggau wieder wie im Flug – nunmehr wieder bei Dunkelheit. Dabei überholte ich auch noch einige Schüler vom „[School of Walk](#)“ – Bewerb = 30 km von Neusiedl nach Oggau exklusiv für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahre. Der Zieleinlauf durch den Finishertunnel direkt vorm Gemeindeamt in Oggau war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich nach **14 h und 06 min** zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel an und nahm von den Veranstaltern persönlich Glückwünsche und die hartverdiente Finishermedaille in Empfang.

### ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 9.700 kcal, unzählige Liter Iso und vor allem wärmendem Tee, div. Powergels und –riegel sowie Traubenzucker, Maps und div. Verpflegung an den Laben und unterwegs von Veranstalterfahrzeugen: Suppen, Schnitten und Bananen!

### Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 3te Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100km mit für mich persönlich – letztendlich doch noch nach zwischenzeitlich nicht mehr geglaubtem – sehr zufriedenstellendem Endergebnis (Minimalziel = Durchkommen => locker geschafft

☺) => 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. [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) (111 km mit 5.000 hm) im August)

Anbei ein Foto meiner „Ausrüstung am Vorabend“ und eines auf der „Finishercouch“ im Ziel



# BERNHARD HÖLLRIGL

Das "24h Burgenland extrem" Abenteuer fand heuer am 25.1.2019 statt. Dabei handelt es sich um einen Fußmarsch/Lauf um den Neusiedler See. Zur Auswahl stehen 60, 80 (neu) und 120 km. Da ich die letzten beiden Jahre bereits mit Freunden die 60 km gegangen bin, wusste ich schon, was in etwa auf mich zukommt. Dieses Jahr sollten es die 120 sein... Gestartet wurde um 4:30 in Oggau, die Strecke verläuft im Uhrzeigersinn und führt über Ungarn, eine komplette Runde um den See. Da ich so eine Distanz vorher noch nie probiert hatte, überlegte ich mir im Vorfeld einen "Marschplan" den ich natürlich im Training bereits übte. Ich wollte die 1. Stunde laufen und ab dann immer 5 min gehen und 15 min laufen. Das klappte bis zum Schluss erstaunlich gut!

Natürlich wird man bei dem Event auch gut versorgt, es gibt Labestationen mit Tee, Cola, Red Bull, Striezel, Kekse und manchmal sogar eine warme Suppe! Für mich war es ein tolles Abenteuer, bei dem die Zeit keine Rolle spielt (es gibt hier auch keine Zeitnehmung, Siegererhrung, etc..). Wenns wen trotzdem interessiert, ich brauchte ca. 13 h 50 min. Nächste Jahr (vermutlich) wieder!!! :-)

