

6. Wien Rundumadum Ultratrail 2019-11-02

Ich habe am Sa. den 02.11.2019 in Wien zum 2x nach 2018 am heuer zum 6x ausgetragenen [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130km mit 1.880hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den 27. Platz von 58 Finishern in 17:10h erreicht.

kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 6x 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 Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag, Teilnehmer-Funktionsshirt, Urkunde).

Ich habe mich zum bereits 5 Mal (2x beim [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) 2018 & 2019, [Wien Rundumadum Ultratrail](#) 2018 und dem [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) sowie div. bereits absolvierten Bewerben von Straßenläufen (Cupbewerbe, ½- und Marathon bis 6h) sowie div. 1 Tage Ultraläufen und 2x dem [JOLsport RUN Kärnten](#) (73km mit 3.000hm) sowie 2x der [Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hmr) einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => war sehr gut für Anfang November mit ca. 5-13°C, leicht bewölkt, trocken – bis auf ganz wenige Regentropfen J und nur leichtem Wind – nur am Anfang tlw. stärker und böig; Vorbereitung sehr gut und intensiv: 2019 bisher ca. 2.450 Lauftrainings-km und ca. 2.400 Ergometertrainings-km – damit etwas weniger als im Vorjahr um diese Zeit; [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#), [JOLsport RUN Kärnten](#) (73km mit 3.000hm => der Trail am So. wurde leider wegen Schneefall abgesagt!), [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) (111km mit 5.000hm), Doppelmarathon



beim 6. Pleissinger Wunschlauf = 6h Lauf => Lauzeiterweiterung auf 10h J, [14. Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hm => der Kaisermarathon am Sa. wurde leider wegen der Wetterbedingungen verkürzt!) und in Summe 4. Trainings-Marathons waren sehr gut – aber doch um einiges weniger als 2018. Persönlich habe ich mir bei meinem 2ten Antreten beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) zum Saisonabschluss kein besonders Ziel außer „den Lauf genießen und Durchkommen“ gesetzt.



zum Bewerb:

Start am Sa. um 05:30Uhr top motiviert und ausgerüstet bei sehr guten Bedingungen (ca. 7°C, bewölkt, trocken und leicht windig). 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 1.880hm 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. 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 => Strecke auf der Laufuhr wirkt hier Wunder und ist absolut zu empfehlen!!! Nach einer kurzen Extralabe bei km 54 (Trail Dog) ging es vorbei an der



Verpflegungsstation 3 = Simmeringer Hauptstraße über das Kraftwerk Freudenau durch die landschaftlich wunderschöne Lobau bis ans Ende dieser zur Verpflegungsstation 4 = Eßlinger Furt bei km 92. Zu diesem Zeitpunkt war ich heuer alleine unterwegs. Aufgrund der abwechslungsreichen Strecke mit div. „Sehenswürdigkeiten“ flogen die km nur so dahin und ich erreichte solo die

Verpflegungsstation 4 nach 11:30h bei 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 heuer größtenteils Solo weiter über diverse Straßen, Wege und Single Trails zunehmend langsamer laufend 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 15:30h und beschriebenen 117km 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. 8km rein auf Asphalt entlang der Donauinsel denn ab der Nordbrücke schon vom Start bekannten Weg zurück zu Start- und Ziel im Sportcenter Donaucity. Mir ging es zu diesem Zeitpunkt „den Umständen entsprechend“ ganz gut (für den Kopf war das

Überholen div. Walker und langsamer Teilnehmer von den „Unterdistanzen“ sowie das nahende Ziel sehr förderlich J) und ich konnte mein Tempo (Laufen mit kurzen Gehpausen) relativ gleichmäßig halten. Der Zieleinlauf direkt in die Sporthalle war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich – heuer Solo – nach **17h und 10min** (um 22:40Uhr => Silberkategorie = über 15 bis 20h) 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. 11.600kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – ca. 10Liter, div. Powergels und –riegel sowie 2 Magnesiumtabletten, 10 Maps und div. Verpflegung an den Leben: Suppen, Nutellabrot, Krapfen und Knabbergebäck!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 5te Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100km mit für mich **persönlich zufriedenstellendem Endergebnis (Minimalziel = Durchkommen und die 20:00h Marke = Silberkategorie => „ganz“ locker geschafft J)** zwar 52min langsamer als im Vorjahr => größtenteils deshalb weil ich heuer ab km 75 fast durchwegs alleine unterwegs war!!!, Orientierung in der Stadt und auf den Wegen bzw. Trails anhand der reichlichen aber nicht immer einfach zu sehenden/findenden Wegweisern schwierig => genaue Streckkenntnis (bei der 2ten Teilnahme doch wesentlich besser J) 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** (Planung für 2020 folgt!)