

Ich habe von Sa. den 04. bis So. 05.07.2020 in Bad Blumau am heuer zum 2x ausgetragenen [24/12-Stundenlauf Bad Blumau](#) teilgenommen und mit **177,22km** als **Gesamt 18 von 87 Finishern** (14 Platz bei 70 Herren bzw. 7 Platz in meiner AK (über 40 M) P.S.: bei den ÖM hätte ich den 11 Platz bei den Herren und den 6 Platz bei Master 1M belegt J) - **gefinisht**.

kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 2x in Bad Blumau ausgetragener, bestens organisierter und sowohl national (es wurde ÖR bei den Damen im 24H-Lauf (Karin Augustin 185Runden 218,81km) und bei den Herren im 12H-Lauf (Rainer Predl 128Runden 151,23km) aufgestellt!!!) als auch international (1. Mara Guler-Cionca 188Runden 222,79km; 1. Petr Válek 204Runden 241,99km) sehr stark besetzter 24./12.-Stundenlauf mit ÖM und STM. Top Ultraevent veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in nettem, fast familiärem Ambiente mit wenigen aber sehr freundlichen und motivierenden Zusehern dafür aber umso mehr sehr freundlicher und immer hilfsbereiter Athletenbetreuer / -teams entlang der Strecke mit top Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das was geboten wird: 1 Verpflegungsstation bei Start/Ziel 24-Stunden besetzt mit top Verpflegung und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag, Startnummer, Teilnahme-Urkunde und Ergebnislisten, Finisherpolo und Finishermedaille).

Ich habe mich zum mittlerweile **7 Mal** (2x beim [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) 2018 & 2019, 2x beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) 2018 & 2019 und 2x beim [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) 2019 & 2020, div. bereits absolvierten Bewerben von Straßenläufen (Cupbewerbe, 1/2- 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 3.500hm) **einem Ultralauf jenseits der 100km gestellt**. Die **Rahmenbedingungen (Wetter => war sehr gut** trocken mit ca. 22°C am Start, max. ca. 27°C untertags tlw. mit leichtem Wind und leicht bewölkt bzw. um die 12°C nachts; **Vorbereitung => trotz oder wegen COVID-19** sehr gut und intensiv: 2020 gesamt ca. 2.413 Lauftrainings-km (inkl. 177,22km beim 24H-Lauf) und ca. 1.400 Ergometertrainings-km; sowie COVID-19 bedingt bisher nur 1 Bewerbsteilnahme [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) Ende Jänner 2020) **waren sehr gut**. Persönlich habe ich mir bei meinem 1ten Antreten beim einem 24-Stundenlauf als **Ziel das Genießen von „24H am Stück Laufen“ sowie gut Durchkommen gesetzt** und insgeheim auf eine km-Leistung von mehr als 150 gehofft.

zum Bewerb:

Start am Sa. um 10:00Uhr top motiviert und mit vollen Tanks bei sehr guten Bedingungen (ca. 22°C, sonnig bzw. tlw. bewölkt, trocken und nur leicht windig). Zur Strecke: Die Laufstrecke ist ein flacher AIMS vermessener 1,181m Rundkurs. 2/3 Asphalt – 1/3 gut befestigter Schotter. Die Strecke ist auch in der Nacht ausreichend beleuchtet.

Ich fand vom Start weg super in ein für mich lockeres und sehr gut passendes Ausdauer-tempo. **Die ersten 71km** spulte ich in einem Kilometerschnitt zwischen 5:39 – 7:28min/km in 7h36min ab (1. Marathon in 4:13:18 – vermutlich sogar etwas zu schnell J). Diese **verflogen** aufgrund der vielfältigen Eindrücke auf und neben der Strecke (aufgrund der Zuseher, Betreuer der anderen Athleten, Sprecher bei Start und Ziel mit tlw. persönlicher Ansage beim Durchlaufen aufgrund einer bei der Anmeldung abgegebenen „Athletenvorstellung“ und der vielen Teilnehmer insgesamt 87 Finisher beim 24H-Lauf sowie diverse tlw. wesentlich schnellere Staffelteilnehmer und anfangs waren auch noch die Starter der „3 Marathons in 3 Tagen – Fr./Sa./So.“) **nur so. Dann bekam ich** trotz guter und regelmäßiger Verpflegung (ich habe mich alle 3 Runden ca. 3,6km im Verpflegungszelt gestärkt und vor allem getrunken => jedoch immer 1x Wasser / 1x ISO => war aufgrund des relativ warmen Wetters – welches ich aufgrund der tlw. Bewölkung und des tlw. Windes offensichtlich nicht ausreichend wahrnahm – zu wenig isotonisch!!!) **Krämpfe**. Ich stärkte mich mit einer **Portion Spagetti** (diese nahm ich im Gehen auf der Strecke zu mir J), erhöhte die ISO-Aufnahme und nahm zusätzlich Magnesium und vor allem Salz zu mir. Nach ca. 3km gehen nahm ich wieder Tempo auf (ca. 7:00min/km) und konnte dieses bis auf 5 langsamere Kilometer zw. 82 und 88km bis 100km (diese erreichte ich nach 11h40min => noch unter 12h! 2. Marathon in 5:21:59) sehr gut halten. Um 22:00Uhr starteten die 12-Stundeläufer Ihren Bewerb und waren fortan mit uns gemeinsam auf der Strecke. Nun kam die **Nacht** auf mich zu und ich wechselte in einen **etwas ruhigeren Modus mit tlw. kurzen Gehpausen**. Es wurde auf und rund um die Strecke doch merklich ruhiger – tlw. legten die Athleten geplante aber auch erzwungene (ein Teilnehmer den ich pers. kenne legte ein Nickerchen sitzend in der Bushaltestelle direkt am Streckenrand ein J) kürzere (wenige Minuten) und längere (manche auch mehrere Stunden) Ruhephasen/Schlafpausen ein. Ich konnte mich mit Gesprächen auf der Strecke mit anderen, tlw. guten, bekannten Athleten – man kennt sich in der Ultraszene aufgrund der überschaubaren Größe doch recht gut – und beim Durchlaufen durchs Verpflegungszelt sowie bei meiner Eigenverpflegung (ich konnten mich bei der Verpflegungsstation der „Freunde des Laufsport“ (= ein Wiener Laufclub wo ich mittlerweile sehr gute Bekannte habe) direkt neben Strecke anhängen) sehr gut ablenken. **So verging auch die Nacht** (meinen 3. Marathon absolvierte ich in 6:20:51 => Gesamt 126,6km in 15h57min kurz vor 02:00Uhr J) – um kurz vor 04:00Uhr wurde es bereits dämmrig und die Vögel munterten uns mit Ihrem kräftigen zwitschern lautstark auf und trieben uns zum ständigen weitermachen an – **relativ kurzweilig**. Fröhlich (ich denke es war so 05:00Uhr?) gönnte ich mir eine **2 Portion Spagetti** zur Stärkung. Die aufgehende Sonne, immer mehr buntes Treiben (ein Teilnehmer absolvierte den 24-Stundenlauf in einem Clown-Kostüm, einer paar Fuß mit Strohhut) auf und neben der Strecke und die für mich persönlich sehr gute Leistung vor Augen (mein bisher längsten Bewerbe waren: 130km bzw. 18h!) stieg die Motivation und das Tempo wieder. Meinen 4. Marathon absolvierte ich in 6:37:09 => Gesamt 168,8km in 22h34min kurz nach 08:30Uhr J. Nun hatte ich bei immer wärme werdenden Temperaturen (beim Zieleinlauf um 10:00Uhr hatte es bei strahlendem Sonnenschein etwa schon wieder 25°C!) und mit schwinden Kräften noch knapp 1,5h Zeit um meine Gesamtperformance abzuschließen. Dies gelang mir bei meinem **ersten 24-Stundenlauf** so denke ich ganz gut: ich konnte die **gesamten Zeit** großteils laufend mit kurzen Gehpausen **OHNE Ruhephase/Schlafpause und OHNE gröbere Probleme** (keine Blasen oder dgl. J) **absolvieren**. Schließlich erreicht ich in **24h** zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel angekommen nach **150 Runden 177,22km** (lt. Anzeigetafel sogar 178,35km J).

Meine Durchgangszeiten:

Halbmarathon-Zeiten: 2:03:36; 2:09:42; 2:26:47; 2:55:12; 2:54:24; 3:26:27; 3:23:48;
3:13:21

Marathon-Zeiten: 4:13:18; 5:21:59; 6:20:51; 6:37:09

ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 19.333kcal, unzählige Liter Iso und Wasser sowie immer wieder etwas Cola, div. Powergels und –riegel, Maps und div. Verpflegung im Zuge meiner Eigen- sowie an der Zielverpflegung: 2 Portionen Spagetti, 1x Backerbsensuppe, 1x Kaffee, div. Kuchen, 1x Schinken-Käse-Weckerl, Melonen und Bananen!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 7te Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100km beim 1ten 24er mit für mich **persönlich sehr zufriedenstellendem Endergebnis** (Minimalziel = Genießen von „24H am Stück Laufen“ mit Durchkommen => locker geschafft J und mein insgeheimen Ziel von einer km-Leistung über 150 klar übertroffen!) => Fortsetzung im Ultra-/Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher (die nächsten **fix** geplanten Bewerbe 2020: Anfang Oktober 3. Teilnahme an der [15. Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hm heuer mit dem 75km Ultratrail am Sa. => ich mache alle 3 Bewerbe!) und Anfang November 3. Teilnahme beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130km mit 1.880hm)). Ich denke auch ein 24er wird es wieder einmal werden (Ziel 200km ???)















