



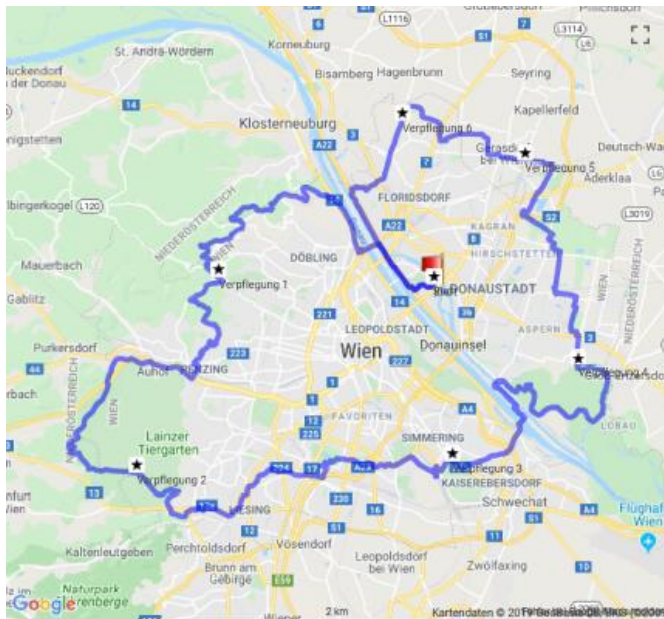
Ich habe am Sa. den 31.10.2020 in Wien zum 3x nach 2018 und 19 am heuer zum 7x ausgetragenen [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130km mit 1.880hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den 19. Platz von 45 Finishern in 17:49h erreicht.

kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 7x ausgetragener und bestens organisierter – **heuer COVID-19 bedingt mit etwas anderen Rahmenbedingungen** – Ultratrail rund um Wien über 130km mit 1.880hm gespikht. 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

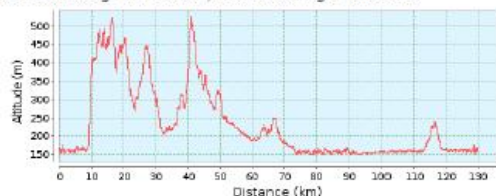
heuer COVID-19 bedingter Eigenverpflegung auf der Strecke und Zielverpflegung mittels „Finishersackerl“ zu fairem Startgeld (für das was eigentlich geboten wird: Kaiserschmarrnparty – **heuer ausgefallen**, GPS-Tracker für Live-Tracking, 7 + 1 zusätzliche Verpflegungsstationen wo fast kein Wunsch unerfüllt bleibt – **heuer ausgefallen => Eigenverpflegung wurde zu den Stationen gebracht und Rest wieder ins Ziel transportiert** und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag, Teilnehmer-Funktionshaube, Urkunde).

Ich habe mich zum bereits 8 Mal (2x beim [Dirndtal Extrem Ultratrail](#) 2018 & 2019, 2x beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) 2018 & 2019, 2x beim [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) 2019 & 2020 und dem [24/12-Stundenlauf Bad Blumau](#) 2020 sowie div. bereits absolvierten Bewerbungen 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 **+1x heuer in Eigenregie** der [Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hmr) einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => war sehr gut – **fast perfekt** – für Anfang November mit ca. 11-15°C, neblig bis 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: 2020 bisher **ca. 3.500 Lauftrainings-km** und **ca. 2.400 Ergometertrainings-km** – **damit heuer COVID-19 bedingt mehr denn je; 24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km, JOLsport RUN Kärnten** (73km mit 3.000hm => **heuer COVID-19 bedingt abgesagt!**), [24/12-Stundenlauf Bad Blumau](#) (erster 24er mit **150 Runden = 177,22km**), Trainingsmarathon beim „7.



Höhendifferenz

374 Meter (Höhe von 150 Meter bis 524 Meter)
Gesamtanstieg: 1.928 Meter, Gesamtabstieg: 1.935 Meter



Pleissinger Wunschlauf“ = 6h Lauf –
heuer COVID-19 bedingt ausgefallen, [15. Tour de Tirol](#)
(75km mit 3.500hm => **heuer COVID-19 bedingt abgesagt! => in Eigenregie Vorort trotzdem absolviert) und in Summe 7. Trainings-Marathons und 9. Trainings-Ultramarathons (der längste Trainingslauf war 64km) waren sehr gut – wie gesagt damit heuer COVID-19 bedingt mehr denn je. Persönlich habe ich mir bei meinem 3ten Antreten beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) zum Saisonabschluss kein besonders Ziel außer „den Lauf genießen und Durchkommen“ gesetzt.**

zum Bewerb:

heuer Einzelstart mit MNS (dieser war sowohl im Start/Ziel-Bereich

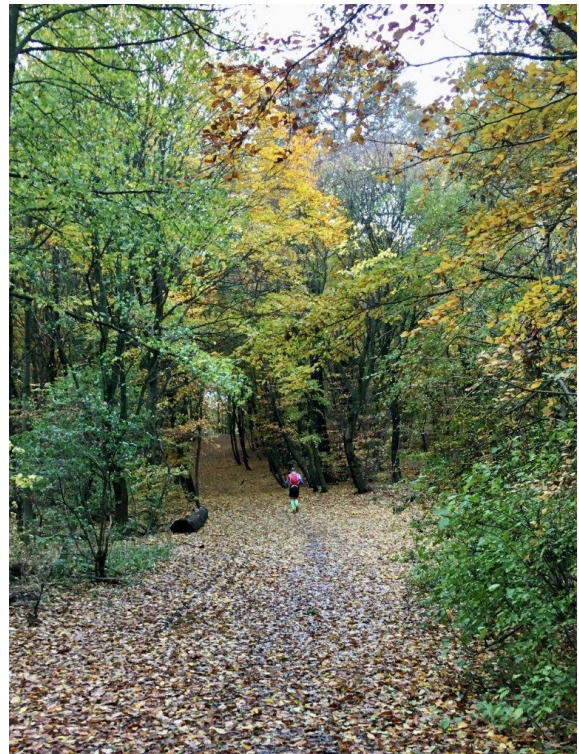
und an den Labestationen verpflichtend!) am Sa. um 05:34:40Uhr top motiviert und ausgerüstet bei sehr guten Bedingungen (ca. 11°C, neblig, trocken und leicht windig). Zur Strecke: das Originalzitat des Veranstalters „Wien Rundumadum ist ein Erlebnislaf entlang des „Rundumadum-Wanderweg der Stadt Wien“- 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 – **diese waren heuer aufgrund des vielen Regens im Vorfeld teils extrem tief – bis km 47 zur Verpflegungsstation 2 (heuer wurde Eigenverpflegung zu den Stationen gebracht und der Rest wieder ins Ziel transportiert) = Gütenbachtor.** Dort waren dann auch schon die meisten der insgesamt 1.880hm absolviert. Somit wechselte ich von den **durchnässten** Trail- auf gut gedämpfte Straßenschuhe – **eine Wohltat in Kombination mit frischen trockenen Socken.** 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!!! **Die obligatorische Extralabe bei km 54 (Trail Dog) viel heuer leider auch aus.** Somit 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. **Heuer war ich ab ca. km 20 für den Rest der Strecke im 2er Team mit Robert Hinterhölzl / SONNENKISSEN unterwegs. Er absolvierte seinen ersten Ultralauf jenseits der 100km, somit war dies ein klassische Win-Win-Situation für uns**



beide da ich mir heuer kein spezielles Zeitziel vorgenommen hatte und das Tempo ganz gut passte für mich. Aufgrund der abwechslungsreichen Strecke mit div. „Sehenswürdigkeiten“ flogen die km nur so dahin und wir erreichten die Verpflegungsstation 4 nach 11:38h 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 zu Zweit weiter über diverse Straßen, Wege und Single Trails – **diese waren heuer aufgrund des vielen Regens im Vorfeld teils auch recht tief** – zunehmend langsamer laufend mit 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 16:04h 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 Donacity. Mir ging es zu diesem Zeitpunkt „den Umständen entsprechend“ ganz gut (für den Kopf war das nahende Ziel sehr förderlich J) und wir konnten unser Tempo (Laufen mit kurzen Gehpausen) relativ gleichmäßig halten. Der Zieleinlauf – **heuer COVID-19 bedingt direkt in der offenen Kunstrassenhalle fast OHNE Zuseher** – war eher unspektakulär zu den Jahren davor. Schließlich





kam ich – **heuer wie beschrieben im 2er Team** – nach **17h und 49min** (kurz vor 23:30Uhr => Silberkategorie = über 15 bis 20h) zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel an und nahm von den Veranstaltern – **heuer COVID-19 bedingt mit MNS und Handschuhen** – die hartverdiente Finishermedaille in Empfang.

ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 15.900kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – ca. 10Liter, div. Powergels und –riegel sowie 2 Magensiumtabletten, 10 Maps und div. Eigenverpflegung an den Laben: Mohnzelten, Bananen, Studenfutter,...!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 8te 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 langsamer als in den beiden Jahren davor => **jedoch einen neuen**



Laufkollegen kennengelernt und mit ihm seinen ersten Ultralauf jenseits der 100km in einer doch sehr respektablen Zeit gefinisht!!!, Orientierung in

der Stadt und auf den Wegen bzw. Trails anhand der reichlichen aber nicht immer einfach zu sehenden/findenden Wegweisern schwierig => genaue Streckenkenntnis (bei der 3ten 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 2021 folgt => mal sehen welche Veranstaltungen COVID-19 bedingt überhaupt stattfinden können bzw. möglich sind!)