

Ich habe am Fr. den 24.06.2022 im Burgenland/Ungarn am heuer zum 11x ausgetragenen [24 H Burgenland Extrem Tour 2022 Original Trail 120km](#) => **zum 2x wegen COVID-19 als „Sommer Edition“** (120km Rund um den Neusiedlersee bei JEDEM NUR ERDENKLICHEN WETTER) teilgenommen und in 16h06min gefinisht.

### kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 11x ausgetragener und bestens organisierter Ultratrail Rund um den Neusiedlersee in der Originalversion (**heuer aufgrund der COVID-19 bedingten Verschiebung zum 2x als „Sommer Edition“**) 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, insgesamt 9 Verpflegungsstationen und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag mit - 24 H Start-Rucksack,, 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 2022, 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, 24. Juni 2022, 02:30 Uhr => **„Sommer Edition“**

Zielort: OGGAU

Ich habe mich zum bereits **10 Mal** (2x beim [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) 2018 & 2019, 3x beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) 2018, 2019 & 2020, 2x beim [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) 2019 & 2020, dem [24/12-Stundenlauf Bad Blumau](#) 2020 und [1. Fittes Waldviertel in Großglobnitz](#) 100km Lauf 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 + 1x in Eigenregie der [Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hmr) **einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt**. Die **Rahmenbedingungen (Wetter** => war relativ gut 14°C am Start bzw. zwischenzeitlich um die 29°C, trocken mit tlw. strahlendem Sonnenschein und nur leicht windig aus Richtung SW => **für mich als Kälte erprobten W4 zu warm!**; **Vorbereitung** => gut aber weniger als die letzten



Jahre: 2021 gesamt etwas über 1.900 Lauftrainings-km dafür aber ca. 10.500 Ergometertrainings-km; 2022 bisher knapp 1.000 Lauftrainings-km und ca. 4.650 Ergometertrainings-km und in Summe 2. Trainings-Marathons sowie 2. Trainingsultra-Marathons (max. waren 47km)) **waren gut**. Persönlich habe ich mir bei meinem 3ten Antreten beim Burgenland Extrem und zum 1x im Sommer bei

immer sehr ungewissen Witterungsbedingungen als Ziel das Durchkommen gesetzt. Eine Zeitverbesserung wäre bei der Vorbereitung und den Rahmenbedingungen eine große Überraschung gewesen.



### zum Bewerb:

Start am Fr. um 02:30Uhr top motiviert und ausgerüstet bei sehr guten Bedingungen (14°C, trocken und anfangs kaum Wind). 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 4:28h** – defacto genau gleich wie bei den 2x davor (4:22 und 4:21h)). Diese Mal war der Wind kaum ein Thema und wir hatten von nun an ca. 60km ganz leichten, konstanten Rückenwind J. Kaum wieder in Österreich retour ging es das komplette Ostufer Richtung Neusiedl am See. Dabei passierten wir so markante Ortsteile wie jenen von Illmitz mit dem treffenden Namen „HÖLLE“. Ab diesem Abschnitt musste ich heuer immer mehr Gehpausen einlegen und somit kam ich nicht mehr so zügig weiter

(**zweiter Marathon in 6:25h** => deutlich langsamer als die Jahre davor). In dieser Phase überholte ich div. Geher. Nach guter, kurzer Stärkung an der Labe in Neusiedl ging es entlang dem Nordufer Richtung Westen. Danach kam leichter Gegenwind und es wurde immer wärmer. Somit konnte ich fast nur mehr Gehen und meine Pace fiel auf etwa 10:00min/km. Nach einer weiteren abschließenden kurzen Stärkung an der Labe in Purbach zogen sich mit leichtem Gegenwind die restlichen km auf Straßen bzw. Rad- / Wanderwegen Richtung Start- und Ziel in Oggau sehr aber das Ziel hieß finishen! Der Zieleinlauf durch den Finishertunnel direkt vorm Gemeindeamt in Oggau war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich nach **16h und 06min** 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. 11.800kcal, unzählige Liter Iso und Wasser, div. Powergels und –riegel, Maps und div. Verpflegung an den Laben: Striezel und Bananen!

### **Mein Resümee:**

tolle Veranstaltung, super 10te Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100km mit für mich persönlich – letztendlich doch noch nach zwischenzeitlich nicht mehr geglaubtem – zufriedenstellendem Endergebnis (Minimalziel = Durchkommen =>

locker geschafft 😊, Zeiten der beiden vorangegangenen Teilnahmen (14h06min und 13h1min) waren dieses Mal aufgrund der für mich warmen Temperaturen und der geringeren Vorbereitung nicht möglich!) => Fortsetzung im Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher (die nächsten **fix** geplanten Bewerbe 2022: [2. Fittes Waldviertel in Großglobnitz](#) 100km Lauf 8.10. und 4. Teilnahme beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) am 5.11.)