

Ich habe am Sa. den 05.11.2022 in Wien zum 4x nach 2018, 19 und 20 am heuer zum 9x ausgetragenen [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130km mit 1.880hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den 19. Platz von 38 Finishern in 17:37h erreicht.



kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 9x 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 eigentlich geboten wird: Kaiserschmarrnparty, GPS-Tracker für Live-Tracking, 7 + 1 zusätzliche Verpflegungsstationen wo fast kein Wunsch unerfüllt bleibt und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag, Teilnehmer-Funktionshaube, Urkunde).

Ich habe mich zum bereits 12 Mal einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => war gut für Anfang November mit ca. 9-11-4°C, bewölkt, trocken, windig – tlw. stärker und böig; Vorbereitung gut und intensiv. Persönlich habe ich mir bei meinem 4ten 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 guten Bedingungen (ca. 9°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 aber auch durch die Stadt (z.B. durch die U-Bahnstation Hütteldorf) bis km 47 zur Verpflegungsstation 2 = Gütenbachtal. Dort waren dann auch schon die meisten der insgesamt 1.880hm absolviert. Somit wechselte ich von den Trail- auf gut gedämpfte Straßenschuhe – **eine Wohltat in Kombination mit frischen trockenen Socken und trockener Kleidung**. Von dort weg ging es auf gemischtem Untergrund – mit viel Asphalt – teils recht verwinkelt durch die Stadt. 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. **Heuer war ich ab ca. km 10 für den Rest der Strecke wieder im 2er Team mit Robert Hinterhölzl / SONNENKISSEN unterwegs. Er absolvierte seinen zweiten Ultralauf jenseits der 100km, es 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 11:48h 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 Regens im Vorfeld teils tief aber gut zu laufen** – zunehmend langsamer laufend mit tlw. 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 16:03h 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 Donaacity. Mir ging es zu diesem Zeitpunkt „den Umständen entsprechend“ ganz gut (für den Kopf war das nahende Ziel sehr förderlich J) und ich konnte mein Tempo (Laufen mit kurzen Gehpausen) sogar noch etwas steigern. Der Zieleinlauf direkt in die Sporthalle war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich – heuer Solo – nach **17h und 37min** (um 23:07Uhr => 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. 13.250kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – ca. 10Liter, div. Powergels und –riegel, Studentenfutter sowie 2 Magensiumtabletten, 10 Maps und div. Verpflegung an den Laben: Suppen, Brote, Semmeln und Knabbergebäck!



Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 12te 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 ersten beiden Jahren aber schneller als bei der letzten Teilnahme davor => **jedoch mit einem Laufkollegen einen 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 Streckkenntnis (bei der 4ten 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 2023 folgt)