

Golser Ultralauf

Ich habe von Fr. den 10. bis So. 12.05.2024 in Gols am heuer zum 14. und letzten Mal ausgetragenen [48h-Lauf](#) im Zuge der Golser Ultralauf teilgenommen und mit **262.594 m** als **Gesamt 4. von 21 FinisherINNen** (3. Platz bei 16 Herren bzw. 1. Platz in der AK M40) **gefinisht**.

kurz meine Eindrücke:

Toller, heuer zum 14. und letzten Mal in Gols ausgetragener, bestens organisierter und sowohl national (es wurde durch Ursula Fischer mit 310.726 m österreichischer Rekord im 48h-Lauf bei den Damen aufgestellt) als auch international (Teilnehmer aus Deutschland und Norwegen) sehr stark besetzter 48/24 und 6-Stundenlauf. Top Ultralauf 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 Start-Zielverpflegung zu fairem Startgeld - für das was geboten wird: Schlafquartier im Turnsaal + gesamte Infrastruktur der Schule konnte von

Donnerstag bis Sonntag genutzt werden, eine Verpflegungsstation bei Start/Ziel 48-Stunden besetzt mit top Verpflegung (you get all what you want!), 2x Massage wenn gewünscht inbegriffen und die Teilnehmergeschenke (reichliches Goodybag, Startnummer, Teilnahme-Urkunde und Ergebnislisten sowie Finishershirt.

Ich habe mich zum mittlerweile **16. mal einem Ultralauf jenseits der 100 km gestellt**. Die **Rahmenbedingungen (Wetter => war sehr gut, trocken mit ca. 15°C am Start, max. ca. 23°C untertags, teilweise mit leichtem Wind und leicht bewölkt bzw. um die 10-12°C nachts; Vorbereitung**



=> **aufgrund von Knieschmerzen von Mitte Dezember bis ca. Mitte Februar** gut, aber bei Weitem nicht so intensiv wie manche Jahre davor: 2024 gesamt ca. 620 Lauftrainings-km (vorm 48h-Lauf) und ca. 1.470 Ergometertrainings-km) **waren durchaus gut**. Persönlich habe ich mir bei meinem ersten Antreten bei einem 48-Stundenlauf als **Ziel das Genießen von „48h am Stück Laufen/Gehen“ sowie gut Durchkommen gesetzt** und insgeheim auf eine km-Leistung von mehr als 253 = 6 Marathons gehofft.

zum Bewerb:



Start am Freitag. um 10:00 Uhr top motiviert und mit vollen Tanks bei sehr guten Bedingungen (ca. 15°C, sonnig bzw. teilweise bewölkt, trocken und nur leicht windig). Zur Strecke: Die Laufstrecke ist ein flacher, AIMS vermessener 1 km Rundkurs, durchwegs auf Asphalt. 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 33 km** spulte ich in einem Kilometerschnitt zwischen 6:06 – 6:32 min/km ab (1.

Marathon in ca. 4:53 h – vermutlich sogar etwas zu schnell). Diese **verflogen** aufgrund der vielfältigen Eindrücke auf und neben der Strecke (aufgrund der Zuseher, Betreuer der anderen Athleten, Sprecher bei Start und Ziel mit teilweise persönlicher „Ansprache“ beim Durchlaufen und der netten Teilnehmer inkl. 24 h-Läufer) nur so. **Dann begann ich das Tempo zu reduzieren** und legte immer wieder Gehphasen ein. Ich verpflegte mich – trotz jeder Menge mitgebrachter Eigenverpflegung – fast durchwegs im Verpflegungszelt (ich habe mich anfangs alle 3 Runden = 3 km gestärkt und vor allem getrunken; später wurden die Intervalle kürzer: jede zweite bzw. fast jede Runde, ich stärkte mich mit fast sämtlichen **Mahlzeiten vom beigefügten Menüplan** (die Speisen nahm ich tlw. im Gehen auf der Strecke zu mir bzw. portionsweise bei jedem Durchlauf).

ESSENSZEITEN mit MENÜPLAN

<u>Fr 17:00</u>	SUPPE HÖRNCHEN mit BOLOGNESE veg. TOMATENSAUCE
<u>23:00</u>	SUPPE SERVIETTENKNÖDEL mit EI KAISERSCHMARRN mit ZWETSCHKENRÖSTER
<u>Sa 7:00</u>	TOAST (Schinken o. Käse)
<u>12:00</u>	PIZZA (Schinken o. vegetarisch)
<u>17:00</u>	SUPPE SCHNITZEL mit REIS GEMÜSECURRY (veg.)
<u>23:00</u>	SUPPE LEBERKÄSE mit ERDÄPFELPÜREE GEMÜSELAIBCHEN (veg.)
<u>So 7:00</u>	TOAST (Schinken o. Käse)

Nachdem 84km = 2 Marathons geschafft waren, gönnte ich mir um 21:00 Uhr die **vom Veranstalter angebotene Massage** - inkl. vorheriger Dusche und kurzer Nachbereitung ca. 1 h Pause. Nun kam die 1. **Nacht** auf mich zu und ich wechselte in einen **etwas ruhigeren Modus mit teilweise Gehpausen**. Es wurde auf und rund um die Strecke doch merklich ruhiger – teilweise legten die Athleten geplante, aber auch erzwungene kürzere (wenige Minuten) und längere (manche auch mehrere Stunden) Ruhephasen/Schlafpausen ein. Ich konnte mich mit Gesprächen auf der



Strecke mit anderen, teilweise guten, bekannten Athleten – man kennt sich in der Ultraszene aufgrund der überschaubaren Größe doch recht gut – und beim Vorbeilaufen beim Verpflegungszelt sowie bei meiner Eigenverpflegung (ich hatte mein Auto direkt an der Strecke und einen Sessel + Tisch dabei) sehr gut ablenken. Um Mitternacht – nach 14 h – legte ich bei mir am Sessel einen 25 min Powernap ein. **So verging die 1. Nacht** (meinen 3. Marathon absolvierte ich in ca. 6:42 h kurz vor 04:30Uhr) – da wurde es bereits dämmerig und die Vögel (neben Igel und Fröschen) munterten uns mit ihrem kräftigen Zwitschern lautstark auf und trieben uns zum ständigen Weitermachen an – **relativ kurzweilig**. Zusätzlich wurden wir in dieser Nacht Zeugen der tollen Polarlichter

Die aufgehende Sonne, immer mehr buntes Treiben auf und neben der Strecke und die für mich persönlich sehr gute Leistung vor Augen (meine bisher längsten Bewerbe waren: 177 km in 24 h!) stieg die Motivation für den 2. Tag wieder. Meinen 4. Marathon absolvierte ich in ca. 7:33 h => Gesamt 168 km ziemlich genau um 12:00 Uhr nach 26h. Dann gab es Pizza vom Veranstalter und ich ersparte mir die warmen Nachmittagsstunden auf der Strecke und gönnte mir um 16:00 Uhr die **zweite vom Veranstalter angebotene Massage** - inkl. Essen, vorheriger Dusche, 2 1/2h Schlafpause im Turnsaal auf meinem Campingbett und kurzer Nachbereitung ca. 4 ½ h Pause. Um 16:40 Uhr gings „frisch erholt“ weiter.



Meinen 5. Marathon absolvierte ich wieder etwas „schneller“ in ca. 6:33 h kurz vor 23:30 Uhr nach 37,5 h. **Somit war die 2. Nacht** auch schon voll im Gang und mein Ziel = 6 Marathons = 253,2k m vor Augen spulte ich durchwegs gehend Runde für Runde ab. Zusätzlich motivierte mich der Blick auf den Ergebnismonitor nach jedem Zieldurchlauf, da ich aktuell den 3. Gesamtrang bei den Herren einnahm. Ohne weitere längere Pause bzw. Schlafphase schaffte ich „mein Ziel“, die Erledigung des 6. Marathons, in ca. 8:28 h am So. 12.5. um 07:48 Uhr nach knapp 46 h. Dann war mental und körperlich ein weiterer, ca. 55 minütiger Powernap am Sessel zwingend notwendig!

Nun hatte ich bei wieder wärmer werdenden Temperaturen (beim Zieleinlauf um 10:00 Uhr hatte es bei strahlendem Sonnenschein etwa 20°C) und mit schwindenden Kräften noch etwas mehr als 1 h Zeit, um meine Gesamtperformance abzuschließen und **den 3. Gesamtrang zu fixieren => wobei es bei so einem Bewerb für mich nicht um die Platzierung geht = max. Bonus.** Dies gelang mir bei

meinem **ersten 48-Stundenlauf** so denke ich ganz gut: ich konnte die **gesamte Zeit** teils laufend, teils gehend **mit insgesamt nur knapp 4 h Schlafpause und OHNE gröbere Probleme** (außer **LEIDER** jeder Menge Blasen) **absolvieren**. Schließlich erreichte ich in **48h** zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel angekommen insgesamt – **für mich vorher nie vorstellbare** – **262.594 m** (= 262 Runden + 594 Restmeter).

Meine Durchgangszeiten:

Marathon-Zeiten: 4:53, 5:45, 6:42, 7:33, 6:33 und 8:28 h

ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 28.000 kcal, unzählige Liter (grob gerechnet ca. 30-35 Liter!) Iso und Wasser sowie immer wieder etwas Cola, Tee und Kaffee, nur 2 Powergels, Magnesium, Vitamin K2&D3 sowie Maps und div. Verpflegung im Zuge der Zielverpflegung: 1x fast den kompletten Menüplan, div. Kuchen, 2x Schinken-Käse-Toast, Melonen und Bananen!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 16. Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100 km beim ersten 48er mit für mich **persönlich sehr zufriedenstellendem Endergebnis** (Minimalziel = Genießen von „48 h am Stück Laufen“ mit Durchkommen => locker geschafft und mein insgeheimstes Ziel, eine km-Leistung von mehr als 253,2 = 6 Marathons, klar übertroffen!) **und dem 3. Gesamtrang der Herren am Stockerl** => Fortsetzung im Ultra-/Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher (genaue Planung folgt erst).

