

**ULTRA – LTU**, zwei Begriffe, die nur durch zwei Buchstaben unterschiedlich sind. Die Verbindung zwischen diesen Begriffen stellt ein begeisterter Sportler her, der seit gut zwei Jahren Mitglied beim LTU Waidhofen ist:

## Reinhard Zettel

einer der ausdauerndsten Ultraläufer des Waldviertels. 10-km-Läufe sind für ihn nichts anderes als eine Aufwärmübung, eine Halbmarathonstrecke ein leichtes Training. Interessant wird's erst, wenn es über die Marathondistanz hinausgeht. Mit seinem Antreten beim Austria Race Across Burgenland (ARAB) sorgte er neben den Ultracupläufern heuer wieder für mediales Aufsehen ([Bericht in der NÖN](#)). Und er hat auch für die Zukunft noch einiges vor – Ultralaufziele sind anscheinend nach oben hin offen.



Reinhard Zettel vor Martina Schmit. Sie ist (auch wenn sie vielleicht nicht so aussieht) eine der besten österreichischen Ultras auf der Langstrecke (ab 24h). Sie lief in Gols beim 48h Lauf 2012 unglaubliche 264km!

**Zur Definition, was eigentlich Ultra ist: Ultra kommt aus dem Lateinischen und bedeutet jenseits, über, hinaus. Die sehr umfangreiche Homepage über das Ultralaufen in Österreich ([www.ultrarunningaustria.com](http://www.ultrarunningaustria.com)) bezeichnet diesen Sport folgendermaßen: Ein Ultramarathon ist eine Laufveranstaltung über eine Strecke, die länger ist als die Marathondistanz von 42,195km. Die populärste unter diesen Distanzen ist der 100-km-Straßenlauf, über den die International Association of Athletics Federations (IAAF) Rekordlisten führt. Viele dieser Läufe finden auf offiziell vermessenen 5-km- oder 10-km-Runden statt, allerdings gibt es auch 100-km-Läufe, die auf einer großen Runde ausgetragen werden, wie zum Beispiel die 100 km von Biel. Die meisten Ultramarathons sind Landschaftsläufe, deren Länge nicht normiert ist und sich nach den topographischen Gegebenheiten richtet. Außer den Ultramarathon-Veranstaltungen über bestimmte Distanzen gibt es auch Läufe, die über**

**eine bestimmte Zeit ausgetragen werden. Die kürzeste dieser Disziplinen, die als Ultramarathon gilt, ist der 6-Stunden-Lauf; längere Mehrstundenläufe werden über 12, 24, 48, 72, etc. Stunden ausgetragen. Das Training für einen Ultramarathon ist dem für einen Marathonlauf ähnlich, jedoch werden die „langen langsamen Läufe“ auf über drei Stunden Dauer ausgedehnt.**

**Wie das mit dem Training tatsächlich ist, wie man überhaupt zum Ultraläufer wird und warum man davon nicht mehr wegkommt, dafür stand uns Reini Zettel nach der erfolgreichen Saison umfangreich Rede und Antwort:**

*Jeder fängt mal mit den ersten Laufsritten an, auch dann, wenn man es bis zum Ultraläufer schafft. Wie bist du überhaupt zum Laufsport gekommen und gab es vorher andere sportliche Aktivitäten?*

Ich war zu Bundesheerzeiten (vor mittlerweile 21 Jahren) sehr sportlich. Bin viel gelaufen und hab Fußball gespielt. Danach habe ich 15 Jahre so gut wie keinen Sport betrieben. Bis ich mit 34 Jahren und einem täglichen Zigarettenkonsum von 30 bis 40 Stk. zu Silvester 2005-2006 das Rauchen aufgegeben habe. Ich hab dann wieder mit dem Lauftraining begonnen und bin beim VCM 2006 gleich einen Marathon gelaufen. Mit 3 ½ Monaten Training. 03:51:.. Also ein bisschen unter 4 Stunden. In diesem Jahr folgte dann noch der Wachamarathon mit bis auf ca. 20s derselben Zeit!

Meine Marathonbestzeit ist 03:26:44! Ich bin also kein so ein „Sprinter“! Wenn ich mir da den Scharf Erich in Berlin anschau mit 02:52, dann ist das für mich wiederum eine absolute Topleistung! Für mich unvorstellbar!

*Wie kommt man auf die Idee, Ultras zu laufen?*

Also der erste Ultra war der Ötscher Ultra Marathon in Lackenhof 2009. Daran teilzunehmen war einzig und alleine eine Spontanaktion, als ich im Internet nach interessanten Läufen gesucht habe. Ich hab mich aus einer Laune heraus einfach angemeldet und hab dann in der Lifttrasse vom Schlepplift in Riegers (Dobersberg) Berglauftraining gemacht. Ich bin zuvor noch nie weder einen Berglauf noch einen Bergmarathon gelaufen. Infolgedessen war dieser Lauf dann schon eine sehr sehr große Herausforderung, die ich mit 08:16 min bei 72km/3000hm aber ganz gut gemeistert habe.

Danach war ich regelrecht infiziert vom Ultralauf! Diese „Krankheit“ ist bis dato nicht abgeklungen! Im Gegenteil! Das Fieber wird immer stärker!!

*Wie kann man sich das Training zu solchen langen Läufen vorstellen?*

Ich habe mein Laufpensum an diese Ultras einfach angepasst! Vor einem 6h-Lauf trainiere ich 5-6mal die Woche je 15 bis 25 km, den km in 5:50. Das ist so mein Speed, den ich drauf hab. Für einen 12er bzw. 100er mach ich 3-4mal die Woche 1x Tempo (10-15 km mit 04:30-04:45/km) und 2-3mal einen Longturn mit 30, maximal 35 km! Mit einem Kilometerschnitt von nicht unter 6:00/km. Ganz selten lauf ich hier auch mal einen Marathon im Training! Aber wirklich ganz ganz selten, max. 2-3mal im Jahr!

Für einen 24 oder 48 Stunden-Lauf oder einen Extrem Ultra wie das ARAB trainiere ich dann ganz speziell, wobei ich vor diesen Läufen mindestens 3 Tage vorher das Training komplett einstelle und mich mehr auf das Essen konzentriere! Zuviel kannst vor solchen Läufen halt nicht essen! Das Tempotraining lass ich da ganz aus und lauf in der vorletzten und letzten Woche vor dem Lauf konsequent in 10Tagen zwischen 220 und 250 km mit einem Kilometerschnitt von nicht unter 6:00. Wobei ich durch den Verzicht der Regeneration zwischen den Trainingseinheiten den Körper auf den eigentlichen Lauf einstimmen möchte. Vor dem ARAB bin ich in 48 Tagen fast 900 km gelaufen. Davon 380 km ohne Ruhetag dazwischen. Trotzdem hat's leider nicht gereicht in diesem Jahr: nach 21h 54min war nach 160 km Schluss.

Sehr viel Zeit, die du da in das Training investierst. Wie lässt sich das freizeitmäßig überhaupt hinbringen?

Ja, es kostet viel Zeit. Da gehen schon mal 3 bis 4 Stunden 5mal die Woche dafür drauf. Privat lässt sich das für mich im Moment eigentlich leicht vereinbaren. Seit Dezember bin ich geschieden und hab seit kurzem wieder eine Beziehung. Aber gerade in der schwierigen Trennungszeit, als es mir wirklich dreckig ging, war es dieser Sport, der mir wieder Lebensfreude zurückgegeben hat.

Für das Training hab ich weder Pulsuhr noch Trainingsplan. Es geht einfach nach Gefühl. Meine anderen Hobbys wie Fischen und Fischereivier hab ich schon zu Lasten vom Ultralauf hinten anstellen müssen. Aber das ist es mir wert.

Wann trainierst du da so und wo kann man dich beim Training treffen?

Ich trainiere nach der Arbeit und natürlich in näherer Umgebung rund um Karlstein, wo ich lebe und auch arbeite. Selten fahr ich auch mal zum Trainieren weiter weg, wie zum Beispiel dieses Jahr nach Podersdorf, wo ich für das ARAB trainiert habe. Das war mit 64 km in 06:10 mein längster Trainingslauf dieses Jahr.

Wenn jetzt so ein Ultralauf naht, wie schauen da die letzten Tage davor aus und wie läuft der Wettkampftag dann selber ab?

Also drei Tage vor einem Ultra wird das Training beendet und „verschärft“ mit der Aufnahme von Kohlehydraten begonnen! Soll heißen: essen, essen und noch mehr essen!

Wenig Fett natürlich ist die Regel Nr.1 dabei! Sonst kannst dabei nichts falsch machen! Es gibt aber auch Topultraläufer in Österreich, die essen schon mal am Abend vor einem 24er Kotelette mit Pommes...

Der Tag beginnt mit Frühstück mindestens 1 ½ bis 2 Stunden vor dem Start!! Kann also auch durchaus mal heißen, dass das Frühstück schon um 4 Uhr stattfindet, wenn der Start um 6 Uhr ist! Motto hierbei: Die Menge macht's aus! Da wird oft gegessen, da glaubst nie, dass das was mit Sport zu tun hat! Aber man verbrennt halt danach sowieso wesentlich mehr als man vorher essen kann. Ich verbrenne bei einem 24-Stunden-Lauf ca. 18.000 bis 20.000 Kalorien!! Die kannst in einem Tag nie essen! Da musst schon vorher den „AKKU“ ordentlich laden.

Ein Beispiel kann ich vom 48h-Lauf in Gols bieten. Dort lief ich 217,302 km. 14,5 Stunden davon gingen fürs Schlafen drauf, das muss halt auch sein. An Flüssigkeit brauchte der Körper 24 Liter, dazu 18 Stück Gels, 10 Stück Riegel und ca. 1,5 kg feste Nahrung wie z.B. Nudeln. Retour kam wesentlich weniger: es reichte gerade mal zu 4 WC-Besuchen in 48 Stunden. Am Start hatte ich 80,1kg, im Ziel danach 77,9kg. Das glaubt dir kein normaler Mensch, der von so was noch nie gehört hat.

Gut, die körperlichen Umstände sind das eine, da kann man sich, wenn mans gut vorbereitet und einteilt, schon rüberretten. Aber jeder Marathonläufer weiß zum Beispiel, dass irgendwann nach km 30 der Mann mit dem Hammer wartet, also im schlechtesten Fall nach spätestens 4 Stunden. Da hattest du in Gols gerade erst ein Zwölftel der Zeit hinter dir. Wie schafft man so was eigentlich vom Kopf her?

Die Kopfarbeit ist mit Abstand das Wichtigste dabei! Wenn man das vernachlässigt, ist das Aufgeben nur mehr ein Klacks. Nach meinen privaten Problemen hab ich sogar ernsthaft ans generelle Aufhören gedacht, weil man einen 12er, 100er, 24er, was auch immer, nur laufen kann, wenn man frei im Kopf ist.

Einen 6er kannst auch laufen, wennst vorher vielleicht mal irgendwann erfolgreich einen Marathon gelaufen bist. Ab 12 h und 100 km schauts ganz anders aus! Das ist dann ab 60, 70 km reine Kopfsache. Alles, was über 100 km hinausgeht, ist dann sowieso nur mehr die persönliche Willensstärke!

Und Ja, man denkt vor allem in Phasen, wo es einem nicht so gut geht - diese hat ausnahmslos jeder Ultra, egal ob Durchschnitt oder Top - schon auch mal ans Aufgeben. Geistig hab ich noch nie aufgeben müssen! Körperlich leider schon zweimal: beim 100 km in Steyr 2010 nach 72 km wegen Krämpfen und beim ARAB Anfang September im Burgenland wegen Kreislaufproblemen.

Im Ziel wird ja dann mal ordentlich Adrenalin einschließen. „Ja, ich habs geschafft.“ Doch nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Wie erholt man sich nach so einer Anstrengung?

Diese Frage zu beantworten ist ganz schwierig und eigentlich auch wieder ganz einfach! Ich sag mal, nach 2 bis 3 Ultras kennst deinen Körper ein kleines Bisschen besser als ein „normaler“ Sportler! Man bekommt Gefühl dafür, was tut mir gut und wann kann ich wieder laufen.

Ich hab nach Ultras schon 2 Wochen oder auch nur 2 Tage Pause gemacht! Je nach Gefühl. Zwischen dem ARAB, dem Wachaumaron und dem 12er in Langenzersdorf waren jeweils nur 2 Wochen dazwischen. Das ist auch für mich als - ich nenn mich mal erfahrenen - Ultraläufer sehr wenig! 3 oder noch besser 4 Wochen dazwischen wären optimal!

Man hört von einigen Seiten, dass die Ultras ja eine im positiven Sinne eingeschworene Truppe sind. Wenn man seinen ersten Ultra gelaufen ist, läuft man entweder nie wieder einen oder man verfällt diesem Sport. Wie kann man sich die – ja doch nicht so große - Ultraszene vorstellen?

Ich glaube, es gibt in Österreich nicht viele Sportarten, wo die aktiven Athleten miteinander einen solchen Umgang pflegen wie in der Ultraszene! Das möchte ich hier ganz stark betonen! Es gibt weder ausgeprägtes Konkurrenzdenken noch gibt es Neid unter den Sportlern! Jeder weiß, egal ob Top-Ultra oder „Hobbyultra“, was der einzelne leistet bzw. geleistet hat! 100km sind 100km, egal ob in 8 oder 12 Stunden!

Ich behaupte mal, wir sind eine ganz ganz tolle Truppe von vielleicht mal maximal 80 „echten Ultras“ in ganz Österreich (inkl. einiger ganz tollen Ultrafrauen natürlich auch).

Es wird gegenseitig motiviert, gegenseitig mit allem ausgeholfen, mit Gels, Riegel, Tapes, was auch immer man gerade braucht, und wir haben miteinander jedes Mal eine echte Gaudi während des Laufs selber. Jeder kennt jeden und ein Neuer wird sofort integriert!

Ich bin stolz, zu dieser tollen Gruppe von Sportlern gehören zu „dürfen“! Alleine die Tatsache, körperlich und geistig zu diesen Menschen zu gehören, macht mich schon auch ein wenig dankbar und stolz!

Aus diesen Worten spürt man so richtig deine Freude an diesem Sport Gibt es abseits der nächstjährigen Planung noch irgendwas, was man als Ultraläufer als großes Ziel hat?

Mein Plan für 2013 ist umfangreich: Es geht am 23. März mit den 6 Stunden von Lasse los, zum Drüberstreuen den Wien Marathon und am 11. Mai die 6 Stunden von Vogau. Kurz drauf sind die 48 Stunden Gols dran, wo ich 250 km schaffen möchte. Im Juni gibt's den Mozarthunderter und am 3. August den Dirndltal Extrem Ultra Marathon über 111 km und 5.000 Höhenmetern, da möchte ich zumindest das Ziel sehen. Ja und am letzten Augusttag steht der Saisonhöhepunkt an: das Austria Race across Burgenland. Nachdem mich heuer die Strecke abgeworfen hat, möchte ich dort unbedingt ins Ziel kommen. Bis jetzt schafften das nur 32 Läufer überhaupt und ich wär dann der erste Waldviertler, dem dies gelingt.



Diese 7 werde ich sicher laufen und eventuell den einen oder anderen kürzeren Lauf ins Training mit einbeziehen.

Natürlich gibt's für einen Ultra auch sogenannte „Traumläufe“! Der Badwater Ultra oder der Transeuropalauf gehören hier sicherlich dazu! Marathon des Sables oder Spartathlon wären aber alleine aus finanziellen Gründen noch eher zu realisieren. Zum Trauflauf wird er aber immer nur dann, wenn man sich realistische Ziele setzt! Und das sollte mit dem ARAB möglich sein, dort nach 218km die Ortstafel von Kalch und zuvor meine Freundin zu küssen!



Am Ende des heurigen ARABs. Zwar nicht im Ziel, aber doch am Ende. Mit Sohn Lukas. Fotoquelle: [www.noen.at](http://www.noen.at)

Das sind die Ziele eines Ultras - 2 Küsse!!

Eine Österreich-Querung vom Bodensee zum Neusiedlersee wär auch mal so ein Hirngespinnst oder Traum, wie du es halt nennen magst! Aber solche Träume und Ziele motivieren jedesmal im Training!

Kleine Ziele, große Ziele, aber auch noch andere Ziele. Man hört, du willst jetzt auch noch mit Schwimmtraining beginnen?

Weil ich zum Ausgleich ordentlich Schwimmen lernen möchte und eventuell mal einen Ironman machen möchte. Dieser ist aber im Unterschied zu anderen Sportlern nicht mein Lebenstraum! Weil ich bei einem 48er oder beim ARAB sicher mehr über meine Grenzen hinauswachsen muss als bei einem Ironman. Aber

irgenwann würde ich schon gerne mal einen machen. Und auch in einer angemessenen Zeit (unter 11h) finishen. Aber dazu muss ich und werde ich diesen Winter erstmal ordentlich Kraulen lernen!

Strebst du irgendetwas Ultra-Triathlonartiges dann auch an?

Bei meiner momentanen Schwimmtechnik kann ich es mir nicht einmal ansatzweise vorstellen, mehr als diese 3,8 km zu schwimmen. Aber vielleicht ändert sich das bis zum Frühjahr! Danach möchte ich nicht ausschließen vielleicht einmal einen doppelten oder auch einen tripple zu versuchen. Aber wie gesagt, zählt Triathlon nicht zu meinen vorrangigen sportlichen Zielen.

Mein oberstes Ziel ist und bleibt>> SPASS!!!! Dann kommt lang nichts und dann so die kleinen Träume die jeder hat.

Kannst du einem Marathonläufer einen Tipp geben, wenn er bei km 35 nicht mehr kann?

Natürlich!! Geh ein Stück und trinke was! Schau, dass der Puls ein bisschen runterkommt und bleib ja nicht stehen! Auch beim Gehen machst du Meter und es sind nur mehr 7,2km! Das 5-fache bist du schon gelaufen und im Ziel hast du genug Zeit um zu verschlafen! DU packst das und DU läufst erhobenen Hauptes über die Ziellinie! Ich halte nichts von solchen Typen, die knapp am Kollaps vorbei ins Ziel kommen nur um es irgendwem zu beweisen, dass sie einen Marathon laufen können.

So gesagt beim Wachamarathon zu einem Rookie (46 Jahre alt, läuft erst seit 2 Jahren, der unbedingt unter 4 Stunden laufen wollte und bei km 28 richtig fertig war). Bin dann bei ihm geblieben und haben dann gemeinsam in 03:57:26 gefinished >>> ohne Uhr! Und er hat auf den letzten 200m angezogen, dass ich Mühe hatte sein Tempo zu halten! Ein toller Moment dieser Zieleinlauf! Es war meine zweitschlechteste Marathonzeit, aber sein erster Marathon überhaupt!! Ich war richtig stolz auf ihn und auf mich!

Grandiose Aussagen. Einfach toll, jemanden mit seinem Sport so glücklich zu erleben Wäre so eine Ultrazene nicht auch im Waldviertel vorstellbar? Ausdauernde Läufer hätten wir ja genug..

Ja, ich bin gerade dabei, mit Bernhard Bock, dem Obmann der LT Gmünd, der ja heuer mit dem Lauf in Biel auch voll in die Szene eingestiegen ist, eine Ultralaufgruppe im Waldviertel aufzubauen! Die Gmünder haben noch zwei weitere Leute, die in diese Richtung tendieren. Es soll aber kein neuer Verein gegründet werden, sondern nur eine ungezwungene Interessensgemeinschaft aus Gleichgesinnten unabhängig vom jeweiligen Stammverein! Vielleicht gibt's ja auch innerhalb des LTU Läufer, die eventuell einmal mehr als einen Marathon probieren möchten.



Kannst du uns noch eine Einschätzung geben, warum man einen Ultralauf einmal probieren sollte?

Ich hoffe und wünsche mir, dass ich noch lange gesund bleibe, um diesen tollen Sport, der mir schon soviel zurückgegeben hat, weiterhin ausüben zu können und mit meinen Freunden Spaß zu haben! Wie schnell jemand ist oder wie weit einer in einer bestimmten Zeit läuft, soll und wird immer der persönliche Erfolg des Einzelnen bleiben! Und alle respektieren einander ohne zu kategorisieren! Als Egoist wirst NIEMALS mit Spaß und Freude einen Ultra laufen können! Es wird immer und ewig ein Kampf werden und bleiben! Ich kenne nicht einen Ultraläufer in Österreich, auf den diese Beschreibung passen würde.

Ultras sind schon eigene Typen und sicherlich nicht von jedem zu verstehen. Aber wer nicht selbst die Erfahrung eines Ultras gemacht hat, wird auch schwer nachvollziehen können, warum sich ein Mensch solche Strapazen freiwillig antut. Mein Tipp an solche Leute! Trainieren und selbst probieren, dann kommentieren!

Wer einen Marathon laufen kann, schafft auch einen Ultra! Ganz sicher!

Mit so einer überaus positiven Einstellung kann jeder Lauf nur ein Gewinn sein. Wir wünschen dir noch viele schöne und grenzwertige Lauferlebnisse und sind stolz, dass du unseren Verein und das Waldviertel in der Ultraszene vertrittst. Alles Gute!

#### **Reinis Ergebnisse 2012:**

**2x Marathon (VCM & Wachau als Zugpferd für einen Rookie!gg), 1x 6h Lassee 57,916km, 1x 48h Gols (mit 14,5h Schlafpause!!gg) 217,302km, Austria Race across Burgenland 160,00km, 1x 12h Langenzersdorf 107,00km (10. von 30 Finishern; Schnellste Runde unter den Einzelläufern: 04:11,2/Runde/1000m. HM nach 01:43, Marathon nach 03:52, 60km unter 6h ist für einen 12er nicht schlecht)**

**In Summe: 2x Marathon, 4x Ultra : 95h 25min 30s / 3 Tage 23h 25min 30s und 626,608km**

#### **Reinis Plan für 2013:**

**23.03.2013 6h Lassee (Ziel über 60km)**  
**14.04.2013 VCM (Ziel unter 03:30:00)**  
**11.05.2013 6h Vogau (Ziel über 60km)**  
**Mitte Mai 2013 48h Gols (Ziel über 250km)**  
**22.06.2013 Mozart100 (Ziel unter 11h)**  
**03.08.2013 Dirndltal Extrem Ultra Marathon 111km/5000hm (Ziel: FINISH!!)**  
**31.08.2013 Austria Race across Burgenland (Ziel: FINISH!! Der Traum jedes Ultraläufers in Österreich!!) Als erster W4tler seit dieser Lauf ausgetragen wird ( Bis dato 32 Finisher gesamt)**