

Mozart100 – 20. Juni 2015 – Salzburg

Ein Ultralauf der Extreme!

Es ist fünf Uhr früh. Salzburg Stadt, Residenzplatz. Etwa 150 Ultraläufer und ich starten zu einem Lauf der Extreme. Nur ist uns das zu diesem Zeitpunkt nicht bewusst. Noch nicht.

Es ist kühl, etwa 10 Grad und trocken. Noch! Zwei Runden zum Fuschlsee und wieder zurück nach Salzburg stehen am Programm.

102,5 km, 2500 hm, zwei Mal der Kapuzinerberg in Salzburg, „the wall“ in Hof bei Salzburg und irgendwo in der Botanik zwei Mal „the climb“ und noch viele andere „Hindernisse“, die wir allerdings noch nicht kannten.

Die ersten Kilometer völlig entspannt bis zur Glasenbachklamm, ideal zum Aufwärmen.

Noch regnet es nicht. Aber es sollte nicht mehr lange dauern und alle Befürchtungen der Wetterexperten bewahrheiteten sich. Es begann zu regnen und zeitweise richtig zu schütten. Egal, dachte ich mir, wenigstens keine Hitze und jammern bringt nichts. Es dauerte naturgemäß nicht lange und wir waren völlig durchnässt. Die Laufschuhe, die Kleidung, von Kopf bis Fuß nass. Einmal nass, nie wieder trocken.

Es ging locker bis zum Fuschlsee, weiter nach Hof, beim Salzburgring vorbei und zurück nach Salzburg. Der Körper funktionierte wie geschmiert, es rollte genauso, wie ich es mir erhofft hatte. Manche Trailabschnitte waren aber fast nicht zu laufen, so matschig und rutschig war es. Besonders die Waldwege waren stellenweise ziemlich gefährlich, weil absolute Rutschgefahr. Aber ohne größere Schwierigkeiten erreichte ich nach etwa 43 km zum ersten Mal den Kapuzinerberg in der Stadt. Ich hatte bis zu diesem Zeitpunkt keine Ahnung, was mich erwartete. Aber bald wusste ich es. Etwa 500 Stufen hinauf, verteilt auf 200 hm und ein steiler Weg hinunter, der in etwa 130 Stufen abwärts Richtung Altstadt mündete.

Schwierig, aber nicht unüberwindbar, dachte ich mir und schon war ich an der Salzach bei der Staatsbrücke angelangt. Hinein in die Altstadt und nach 4 Stunden und 45 Minuten hatte ich die erste Runde absolviert. Meine Beine in Topzustand und „Gott sei Dank“ auch meine Mentalkraft. Denn zu diesem

Zeitpunkt schüttete es wie aus Schaffeln. Wolkenbruchartiger Regen in Salzburg und noch nicht mal die Hälfte gelaufen.

Kurze Labepause bei Start und Ziel. Auf in die zweite Runde. Mutterseelenallein lief ich zum zweiten Mal der Glasenbachklamm entgegen. Kein Läufer vor mir. Keiner hinter mir. Oh Gott, war ich nass!

Platsch, platsch, platsch ! Ich hatte wirklich große Befürchtungen, dass sich die Haut auf meinen Füßen auflöst. Aber Danke an meine ASICS GT 2000 und meinen O-Motion-Strümpfe. Sie haben großartige Arbeit geleistet.

Glasebachklamm die Zweite! Bäche kamen mir entgegen, seitlich aus allen Richtungen. Wasser von oben, von links, rechts, eigentlich überall! Egal, ist sowieso schon „Wurscht“, und ich wurde mental immer stärker.

„Widerstände sind da, um überwunden zu werden!“ dachte ich mir und machte mich auf den Weg zum Fuschlsee. Ich überholte die ersten Walker des 55 km Bewerb, etwas später die ersten Läufer und plötzlich, ich glaubte es kaum, kein Regen. Es war so motivierend! Kein Regen! Mein Herz lachte und ich freute mich auf das letzte Drittel der Strecke.

„The climb!“ zum Zweiten erreicht. Ein Anstieg in einem Wald, geschätzte 50 % Steigung (etwas übertrieben, aber es kommt einem so vor!) und nahezu unbewältigbar aufgrund der Bodenverhältnisse. Ein Schritt nach vor, zwei Schritte zurück gerutscht. „So wird das nix!“ dachte ich mir etwas verzweifelt. Wie soll ich da hinauf kommen? Idee! Hinein in den Wald und weg vom Pfad, so hatte ich wenigstens Halt und ich konnte in kleinen Schritten den Gipfel bezwingen. War ich froh, als ich oben war.

Nächstes Hindernis! Ein reißender Fluss im Wald über den Weg. In der ersten Runde ein Bächlein von etwa einem Meter Breite. Aber jetzt? Drei Meter breite Wassermassen vor mir und verzweifelt dachte ich mir, wie komme ich da rüber. Ich suchte nach einem Ausweg. Es gab keinen! Augen zu und durch. Hinein ins knöcheltiefe Wasser und durch. Geschafft! Überlebt! Yes, jetzt kann nichts mehr passieren.

Platsch, platsch, platsch,! Egal, ist nicht mehr weit.

Die Umrundung des Fuschlsees war ein Vergnügen. Trocken, herrlicher Weg und fast schon angenehme Temperaturen.

Ich freute mich auf „the wall“. Zwischen Fuschl und Hof haben die Veranstalter extra für den Mozart100 eine Wand gebaut. Einen knappen Kilometer lang,

etwa 120 % steil, na gut, nehmen wir 100 weg, aber trotzdem heftig. Oben in Hof erwartet uns eine geniale Labstation. Tee, Suppe, Süßigkeiten, Soletti, Obst, Riegel, Gel, alles was ein Ultraherz begehrt.

17 km noch. Meine Beine top. Meine Motivation noch mehr.

Ich war bärenstark heute. Nichts konnte mich besiegen.

Bei der Labstation km 90 überholte ich einen 55 km Läufer. Wir kamen ins Gespräch. Er erklärte mir, dass er sich schonen müsse, weil noch der Kapuzinerberg bevorstehe. Ich sagte zu ihm, dass ich heute schon oben war. Er hat es kaum geglaubt! War irgendwie erheiternd.

Ich erreichte mit leicht „angeschlagenen“ Oberschenkeln Salzburg. Soll ich mich auf den Kapuzinerberg freuen oder ihn verfluchen?

Ich entschied mich für Gelassenheit und machte mich auf den Weg zum Gipfel. Hinauf war nicht so schlimm, aber hinunter! Uiii, die vorderen Oberschenkel hatten das gar nicht gerne. Aber es war ja nicht mehr weit und ich spürte die Endorphine und das Adrenalin ins Blut „einschießen“.

Wer's auch nicht glaubt, aber diese Hormone nehmen dir alle Schmerzen und die letzten 400 m über die Staatsbrücke durch die Altstadt zum Ziel am Residenzplatz waren ein Traum. Ich hatte das Gefühl zu schweben.

Mit einem lauten „Yes!“ erreichte ich nach 11 h und 15 min das Ziel. Tränen der Erleichterung, der Freude, der Demut und des Glücks stiegen mir in die Augen. Unfassbar!

Dass ich in der Gesamtwertung den 10. Platz erreichte und viertbester Österreicher wurde, werde ich sowieso nie begreifen.

„Widerstände sind da, um überwunden zu werden!“