



Ich habe am Sa. den 03.08.2019 in Ober-Grafendorf zum zweiten Mal nach 2018 am heuer zum achten Mal ausgetragenen [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) (111km mit 5.000 hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den 21. Platz von 34 Finishern (19. Platz von 29 Herren) in 17:42h erreicht.

#### **kurz meine Eindrücke:**

Toller, heuer zum 8x ausgetragener und bestens organisierter Ultratrail in NÖ über 111 km mit 5.000 hm gespickt. Top Ultratrail veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in nettem, familiärem Ambiente mit wenigen aber sehr freundlichen Zusehern entlang der Strecke mit top Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das was geboten wird: Pastaparty, GPS-Tracker für Live-Tracking, 10 Checkpoints wo fast kein Wunsch unerfüllt bleibt, Finisher-Bier vom Organisator persönlich überreicht, die Teilnehmergegeschenke (Teilnehmer- und Finisher-Funktionsshirt, Finishermedaille sowie Gürtelschnalle für Finisher unter 18:00h).

Ich habe mich zum bereits 4. Mal (zum 2x beim [Dirndltal Extrem Ultratrail, Wien Rundumadum Ultratrail](#) 2018 und dem [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km](#) sowie nach div. bereits absolvierten Bewerben von Straßenläufen (Cupbewerbe, ½- und Marathon bis 6h) sowie div. 1 Tage Ultraläufen und dem [JOLsport RUN Kärnten](#) (73km mit 3.000hm) sowie der [13. Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hm) im Oktober) einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => relativ gut mit ca. 17 –



22°C – es war heuer alles dabei von bewölkt über sonnig, leichter Regen bis hin zu einem Gewitter (jedoch wesentlich angenehmer als 2018: **extrem heiß mit Temperaturen bis 35°C** mit durchgehendem, strahlenden Sonnenschein!); Vorbereitung sehr gut und intensiv: 2019 bisher ca. 1.650 Lauftrainings-km und ca. 1.780 Ergometertrainings-km – damit etwas weniger als im Vorjahr um diese Zeit; [24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km, JOLsport RUN Kärnten](#) (73km mit 3.000hm => der Trail am So. wurde leider wegen Schneefall abgesagt!) und in Summe 2. Trainings-Marathons) waren sehr gut – aber doch um einiges weniger als 2018. Persönlich habe ich mir bei meinem 2 Antreten beim [Dirndltal Extrem Ultratrail](#) als Ziel gesetzt meine Zeit vom Vorjahr zu verbessern und die 18:00h Marke zu knacken.

#### **zum Bewerb:**

Start am Sa. um 06:00Uhr top motiviert und ausgerüstet bei angenehmen Bedingungen (bewölkt bei ca. 19°C). Zur Strecke: das Orginalzitat des Veranstalters Gerhard Lusskandl beim Briefing: „Die ersten und die letzten 4km sind flach dazwischen geht's bergauf und-ab“ beschreibt die Strecke sehr gut ☺. Nach einer kurzen Einlaufphase gings über diverse An- und Abstiege (Stierberg, Grüntalkogel, Obere Hofstatt und Pichl) landschaftlich top ansprechend an insgesamt 4 Checkpoints vorbei bis km 61 zum Checkpoint Schwarzenbach. Von dort weg wurde es im Steilanstieg rauf zum Eisenstein extrem hart für mich aufgrund massiver Krämpfe sowohl in den Unterschenkeln (Wade und Schienbein) als auch in den Oberschenkeln (ebenfalls vorne und hinten!). Ablenkung in dieser für mich extrem schwierigen Phase – kurzzeitig beschäftigte ich mich intensiv mit der Aufgabe – brachte, so paradox es klingen mag, ein heranziehendes Gewitter welches dann zwar etwas Regen brachte aber sich zum Glück nicht schlimmer auswirkte. Oben angekommen gönnte ich mir mit ein paar anderen Teilnehmern eine – im



Startgeld inkludierte ☺ – Suppe und ein alkoholfreies Bier ☺. Stark abgekühlt aufgrund des Gewitters , nach einem kurzen aber knackigen Abstieg ging es auf nassfeuchtem und damit rutschigem Untergrund hoch zum Hohenstein (zum 2x auf knapp 1.200m Höhe => ***interessantes Detail am Rande:*** die Hütte am Hohenstein schon in Sichtweite musste ich aufgrund von **3 STEINBÖCKEN** – welche am Weg gemütlich ästen und von Hüttenbesuchern fotografiert wurden – kurz warten bis diese zur Seite gingen => der Respekt vor diesen Wildtieren in unmittelbarer Nähe war doch größer als der Wettkampfgedanke – Naturerlebnis pur!!!). Zu meinem Glück traten rauf zum Hohenstein kaum mehr Krämpfe auf! Von dort gings auf 9,5km Länge 800hm auf Forststraßen bergab => zwar bei weitem nicht so anstrengend wie bergauf aber das ist eine echte Prüfung für die bereits geschundene Muskulatur und die Gelenke! Nach einem Kleidungs- und Laufschuhwechsel (trockene Kleidung => eine Wohltat aus der total vom Schwitzen und vom tlw. Regen durchnässten Laufmontur zu kommen! und Wechsel von

Trailschuhen auf stark gedämpfte Straßenschuhe => kurzfristige Erholung für die Füße J) beim Checkpoint 8 (km 83,5 = 2 x Marathon!) gings bei tlw. Leichtem Regen wieder stetig bergauf mit kurzen bergab Passagen Richtung Kaiserkogel (Checkpoint 9). Dort angekommen rüstete ich mich – nach kurzer Stärkung – aufgrund der einbrechenden Dunkelheit mit Stirnlampe aus und machte mich auf die letzten knapp 20km welche durchwegs bergab aber doch kupiert und aufgrund der Dunkelheit sowie der zunehmenden Erschöpfung sehr fordernd waren. Zum Ziel hin waren meine Tanks zwar ziemlich aufgebraucht aber aufgrund der relativ guten Einteilung und der Kenntnisse vom Vorjahr konnte ich auf den letzten flachen Kilometern – beflügelt durch die Gewissheit die angestrebte Zeit unter 18:00h „locker“ erreichen zu können – nochmals Gas geben. Schließlich kam ich nach **17h und 42min** (lt. meiner Uhr 17:37:08h) zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH unter 18:00h** im Ziel an, durchlief das Zielband (war bis zum Zielschluss für ALLE Läufer noch montiert ☺) und nahm vom Veranstalter (Gerhard Lusskandl) persönlich Glückwünsche und ein kaltes Bier – sowie am Vormittag bei der Siegerehrung die hartverdiente Finishermedaille und die Gürtelschnalle (für eine Finisherzeit unter 18:00h) – in Empfang.

#### ***ein paar Eckdaten (Verbrauch):***

ca. 12.700kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – in Summe ca. 10Liter, 6 Powergels und 4 Powerriegel, 2 Magnesiumtabletten, 10 Maps, 1 Suppe, zig Bananen- und Wassermelonenstücke, ein paar Kuchenstücke und einiges an Knabbergebäck

#### ***Mein Resümee:***

tolle Veranstaltung, eine weitere super Erfahrung im Ultratrailbereich (mit zwischenzeitlich massiven Krämpfen und um eine große Blase an der linken Fersenaußenseite reicher



durchgekommen ☺) mit für mich persönlich sehr zufriedenstellendem Endergebnis (mein angestrebtes Ziel => das knicken der 18:00h Marke => das Unterschreiten dieser wird mit einer Gürtelschnalle belohnt ☺ => relativ locker geschafft ☺) aufgrund der Erfahrungen aus dem Vorjahr und den relativ guten äußeren Bedingungen => Fortsetzung im Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher (die nächsten **fix** geplanten Bewerbe 2019: Ende August angestrebte Titelverteidigung beim 7. Pleissinger Wunschlauf = 6h Lauf für den guten Zweck, Anfang Oktober 2. Teilnahme an der [14. Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hm) und Anfang November 2. Teilnahme beim [Wien Rundumadum Ultratrail](#) (130km mit 1.880hm))