

Ich habe von Fr. den 03. bis So. den 05.05.2018 in Hochrindl / Kärnten am heuer zum 2x ausgetragenen [JOLsport RUN Kärnten](#) (**eigentlich**: 73km mit 3.000hm) teilgenommen und in der Gesamtwertung den 27. Platz in 6:54:32h erreicht. Dies ist der „Schwesterbewerb der Tour de Tirol“.

kurz meine Eindrücke:

Tolles, heuer zum 2x veranstaltetes Mehrtages-Etappenrennen in den Nockbergen im Gurktal in Kärnten (lt. Veranstalterhomepage: Der Laufklassiker in Kärnten, JOLsport RUN Kärnten: Der Schwesterbewerb der Tour de Tirol bietet 3 Tage - 73 km - 3.000 hm Lauferlebnis pur in den herrlichen Nockbergen im Gurktal). Tolle Landschaftsläufe mit Gesamtwertung veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in sehr netter Urlaubsregion mit top Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das was geboten wird, die Teilnehmergeschenke und die möglichen Preise => für mich jedoch nicht erreichbar ☺) die aufgrund der **EIGENTLICH** drei unterschiedlichen Distanzen (Hüttenlauf mit 12km und 390hm, **EIGENTLICH** Nockbergmarathon mit 42,2km und 1.900hm => **aufgrund des Wetters (Schneefeld) Ersatzstrecke mit 42,7km und 1.346hm (lt. meiner Uhr 1.475hm!)** sowie **EIGENTLICH** Hochrindltrail mit 19km und 700hm => **aufgrund des Wetters (Neuschnee und starker Wind!) nicht durchführbar => gestrichen!**) für JEDE/N auch gerne die gewünschte einzelne Herausforderung bieten.

Ich habe mich das zweite Mal nach div. bereits absolvierten Bewerben von Straßenläufen, div. 1 Tage Ultraläufen und div. Etappenrennen in den Bergen dieser Aufgabe gestellt. Die Rahmenbedingungen (**Wetter war heuer leider der Spielverderber: Fr. beim Hüttenlauf lt. Regen bei ca. 5°C, Sa. beim Nockbergmarathon – aufgrund des Wetters (Schneefeld) auf Ersatzstrecke durchgeführt war über Regen mit tlw. leichten Schneeschauern, Wind und Nebel alles dabei – aber noch verhältnismäßig gut! So. beim eigentlich geplanten Hochrindltrail zwangen ca. 15cm Neuschnee und starker Wind / tlw. Sturm zur ABSAGE!!!;** Vorbereitung sehr gut und intensiv: 2018 bisher ca. 900 Lauftrainings-km und ca. 1.500 Ergometertrainings-km; 24 H Burgenland Extrem Tour 2019 - Original Trail 120km und 1. Trainings-Marathon) waren sehr gut. Persönlich habe ich mir für heuer **EIGENTLICH** eine Verbesserung meines Vorjahrsergebnisses als Ziel gesetzt.

Zu den einzelnen Bewerben:

Der **Hüttenlauf** am Fr. mit 12km und 390hm: **Auftakt** mit 3 Runden im kupierten Gelände sehr gut eingeteilt mit etwas Reserve für die beiden folgenden Tage **1:05:26 => etwas langsamer angegangen als im Vorjahr**

Der **Nockbergmarathon** am Sa. => **aufgrund des Wetters (Schneefeld) Ersatzstrecke mit 42,7km und 1.346hm (lt. meiner Uhr 1.475hm!)**: das **Highlight** = trotz Ersatzstrecke hart aufgrund des Wetters und mit tlw. Steilanstiegen und steilen Bergabpassagen => nur gehen möglich! HM ca. 2:39h, Zieleinlauf nach **5:49:06 => etwas schneller als im Vorjahr jedoch mit Reserven für den eigentlich geplanten Hochrindltrail am So.**

Der **Hochrindltrail** am So. mit 19km und 700hm: **eigentlicher Abschlussbewerb => Krönung jedoch ca. 15cm Neuschnee und starker Wind / tlw. Sturm zwangen zur ABSAGE!!! => kurzfristig habe ich mich trotz der widrigen Wetterverhältnisse für einen knapp 1 3/4h Trainingslauf auf Teilen der Originalstrecke entschieden jedoch war aufgrund der Schneeverwehungen (diese waren stellenweise über 1m hoch!!!) tlw. nicht mehr als „zügiges Stapfen im Schnee“ möglich ☺**

Gesamtwertung (nach 2 von eigentlich 3 Bewerben): Gesamtzeit 6:54:32 / 27. Gesamtplatz, 5. Platz AK M40 => tolle Finishermedaille

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung – **das Veranstalterteam hat aus den widrigen Wetterbedingungen das Maximum herausgeholt => das Wetter kann man halt nicht ändern & das ist gut so!!!**, super weitere Erfahrung bei Etappenrennen mit für mich persönlich zufrieden stellendem, aber ausbaufähigem Endergebnis (Minimalziel = Durchkommen => relativ locker geschafft gewöhnungsbedürftig war die Höhe Start und Ziel auf ca. 1.650m Seehöhe!!!) => Fortsetzung im Ultrabereich mit Etappenrennen und Ultra Trails folgt sicher (die nächsten geplanten Bewerbe 2019: [8. Dirndltal Extrem Ultratrail](#) - 111km / 5.000hm, Rote Nasen Lauf in Dobersberg, 7. Pleissinger Wunschlauf = 6h Lauf im August, [14. Tour de Tirol](#) (75km mit 3.500hm) im Oktober und [6. Wien Rundumadum 2019 Ganze G'schicht 130km EINZEL](#) / ca. 1.880hm im November)



Die Ausrüstung für alle Fälle...

Zieleinlauf Nordbergmarathon





Finisherfoto

Das wäre der dritte Lauftag gewesen...

