

Ich habe am Sa. den 18.03.2023 in Linz zum ersten Mal am [Linz24 Donautrail 100km](#) (100km mit 2.150hm) teilgenommen und in 14h04min gefinisht

kurz meine Eindrücke:

Toller, bestens organisierter Ultratrail im Norden von Linz in der längsten Version LINZ100 mit 100km => es handelt sich nicht um eine Laufveranstaltung im klassischen Sinn (es gibt keine Zeitnehmung sondern lt. Veranstalter: Du bist gerne in der Natur unterwegs? Du suchst eine persönliche Herausforderung? Du brauchst keinen Wettkampf mit Zeitnehmung? Nachhaltigkeit ist Dir wichtig? Dein Weg ist dein Ziel? Dann bist Du beim Linz24 Donautrail genau richtig. Das Frühlings-Outdoorabenteuer für Wander*innen, Nordic Walker*innen und Läufer*innen – auf den schönsten Strecken in und um Linz).

Top Ultratrail veranstaltet durch top motiviertes Veranstalterteam in nettem Ambiente mit wenigen aber sehr freundlichen und motivierenden Zusehern entlang der Strecke mit guter Strecken- und Zielverpflegung zu fairem Startgeld (für das was geboten wird: insgesamt 9 Verpflegungsstationen und die Teilnehmergechenke (reichliches Goodybag mit - Stirnband, Getränkebecher aus Metall mit Karabiner, Holz-Plakette, Urkunde und Finishershirt).



Ich habe mich zum bereits 13 Mal einem Ultratrail jenseits der 100km gestellt. Die Rahmenbedingungen (Wetter => war sehr gut für Mitte März mit ca. 0-15°C, sonnig, trocken und fast windstill; Vorbereitung gut und intensiv) waren sehr gut. Persönlich

habe ich mir bei meinem 1ten Antreten beim [Linz24 Donautrail 100km](#) – wie beim 1x immer – kein besonders Ziel außer „den Lauf genießen und Durchkommen“ gesetzt.



zum Bewerb:

Start am Sa. um 04:00Uhr top motiviert und ausgerüstet bei guten Bedingungen (in Linz: ca. 4°C, trocken und defacto windstill). Zur Strecke: das Originalzitat des Veranstalters „**Hart, härter am Härtesten! So lässt sich der LINZ100 ganz einfach zusammenfassen. Auf den ersten 55 KM gehts über Stock und Stein, bergauf und bergab. Die nächsten 35 Kilometer sind flach entlang der Donau = eine mentale Herausforderung. Am Ende kommen noch Trail Gustostückerl, wie z.B.: der Prinzensteig. Erst wenn du oben an der Franz Josef Warte bist, geht es die letzten 1,5 KM hinab ins Ziel**“ beschreibt es sehr gut. Start vor der „Linzerie“ Richtung Hauptplatz mitten in Linz. Nach einer kurzen Einlaufphase aus Linz raus ging's über diverse, teils auf gefrorenem Untergrund sehr fordernde und An- und

Abstiege (über die 3 Gipfel: Pfenningberg, GIS und Pöstlingberg) landschaftlich ansprechend auf diversen Wegen und Single Trails (**Marathondurchgangszeit bei 5:06h**) bis km 55 zur Verpflegungsstation 6 = Ottensheim. Dort waren dann auch schon die meisten der insgesamt 2.150hm absolviert. Von dort weg ging es am Donauradweg – fast ausschließlich auf Asphalt oder wenn gewünscht auch daneben – flussaufwärts monoton bis zur Wende nach Aschach und von dort wieder flussabwärts retour Richtung Linz => **Die nächsten 35 Kilometer sind flach entlang der Donau = eine mentale Herausforderung** wie wahr!!! Auf diesem Abschnitt musste ich immer wieder Gehpausen einlegen und somit kam ich nicht mehr so zügig weiter (**zweiter Marathon in 6:04**). In dieser Phase überholte ich div. Geher. Nach guter, kurzer Stärkung bei km 90 an der Verpflegungsstation 8 = im Stift Wilhering ging es von dort kurzweilig aber nochmals extrem hart die letzten knackigen Höhenmeter über teils Single Trails den Prinzensteig entlang bis schließlich zur Franz-Josef Warte und von dort bergab zu Start- und Ziel in der „Linzerie“ => **Am Ende kommen noch Trail Gustostückerl, wie z.B.: der Prinzensteig. Erst wenn du oben an der Franz Josef Warte bist, geht es die letzten 1,5 KM hinab ins Ziel**“ wie wahr!!!

Der Zieleinlauf direkt in der Linzer Innenstadt, rein in das Einkaufscenter „Linzerie“ und die letzten Meter über die Rolltreppe rauf in das 1. OG war – aufgrund der zahlreichen wartenden Teilnehmer und Zuseher – sehr stimmungsvoll. Schließlich kam ich nach **14h und 04min** zwar erschöpft aber **ÜBERGLÜCKLICH** im Ziel an und nahm von den Veranstaltern persönlich Glückwünsche und die hartverdiente Finishermedaille in Empfang.



ein paar Eckdaten (Verbrauch):

ca. 11.115kcal, unzählige Liter Iso- und Wasser – ca. 10Liter, div. Powergels und – riegel, Studienfutter sowie 2 Magensiumtabletten, 10 Maps und div. Verpflegung an den Laben: Bananen und Knabbergeback!

Mein Resümee:

tolle Veranstaltung, super 13te Erfahrung im Ultratrailbereich jenseits der 100km mit für mich **persönlich zufriedenstellendem Endergebnis (Minimalziel =** Durchkommen unter 15h => „**ganz“ locker geschafft J**) bei meiner ersten Teilnahme **in einer doch sehr respektablen Zeit gefinisht!!!**, Orientierung in der Stadt und auf den Wegen bzw. Trails anhand der sehr guten Markierung bzw. mit hochgeladener Strecke auf der Uhr TOP.

=> **Fortsetzung im Ultratrailbereich auch mit Etappenrennen folgt sicher** (Höhepunkt 2023: **1. Teilnahme** beim 6. [10 Marathon in 10 Tagen](#) in Bad Blumau von **Freitag, 7. Juli 2023 bis Sonntag, 16. Juli 2023**)