

Wolfgang Kölli

#42undmehr

blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



Ultratrail mozart100 – Laufbericht (16.06.2018)

Ich reise mit dem Flix-Bus umweltbewusst, stressfrei und zudem sehr kostengünstig in die Mozartstadt Salzburg. Morgen werde ich zum bereits 2. Mal am Start des mozart100 stehen. Der mozart100 ist ein zur Ultra-Trail World Tour zählender Langstreckenlauf. Mit Start und Ziel inmitten der Altstadt Salzburgs führen 103 Kilometer, meist auf Trails und mit 4600 Höhenmeter gespickt, durch die landschaftlichen Schönheiten des Salzburger Landes und gewähren atemberaubende Blicke auf den Fuschl- und Wolfgangsee.

Quartiergeber ist für die kommenden beiden Nächte das Altstadt hotel Wolf. Das Hotel liegt lediglich 3 Fußminuten vom Start- und Zielbereich am Kapitelplatz entfernt. Mein Einzelzimmer ist mit 9 Quadratmeter am ersten Blick zwar recht klein. Jedoch spätestens nach dem Lauf weiß man die kurzen Wege im Zimmer, wie auch die bodenebene Dusche und den Lift sehr zu schätzen ;-).

Am Kapitelplatz herrscht schon reges Treiben, als ich meine Startunterlagen abhole. Neben der personalisierten Startnummer mit integriertem Zeitnehmungschip ist der Startersack, der zugleich auch als Drop-Bag zu verwenden ist, mit einigen Produktproben gefüllt. Einen kleinen faltbaren Race-Guide und ein temporäres "mozart100-Tattoo" bekomme ich ebenfalls kostenlos dazu.

Um 18.00 Uhr steht das offizielle "Race Q&A" (Fragen und Antworten zum Rennen) am Programm. Zuvor findet der Kids-Trail samt Siegerehrung für die Ultratrail-Läufer von morgen statt. Beim "Q&A" werden letzte Informationen zu Streckenverlauf, Pflichtausrüstung, CUT-OFF-Limits etc. in deutsch und englisch (auf teils sehr humorvolle Weise) an uns Starter weitergegeben. So ist zu erfahren, dass auf Grund der prognostizierten hohen Temperaturen auf das Mitführen einer Regenjacke und eines Stirnbandes/Mütze verzichtet werden kann. Dass auf befahrenen Straßen die Straßenverkehrsordnung gilt und ausnahmslos am linken Fahrbahnrand zu laufen ist, haben - wie der Lauftag zeigen wird - einige überhört. Heuer ist es erstmals möglich, sich via Racemap-App per livetracking verfolgen zu lassen. So kann mich meine Familie zu Hause virtuell begleiten und meinen Fortschritt sehen. Im Anschluss an das "Race Q&A" folgt die offizielle Eröffnung des Veranstaltungswochenendes mit Show-Acts und Vorstellung der Top-Athleten.



Raceday und Strategie

Um 03.15 Uhr läutet der Wecker. Ich bin bereits seit einer halben Stunde wach. Die Nacht war kurz. Aber das ist vor einer so großen Herausforderung nicht ungewöhnlich. Ich fühle mich eigentlich recht fit und voller Vorfreude. Das Frühstück besteht aus einem Kaffee, den ich im Hotel noch gestern Abend in einer Thermoflasche bereitgestellt bekommen habe, sowie einem Toast mit Honig. Das temporäre Tattoo klebt letztendlich statt auf meiner Haut am Handtuch. Schade um das coole Gimmick aber Hauptsache, die Kontaktlinsen sitzen am richtigen Platz.

Im Drop-Bag habe ich einige Gels, Ersatzsocken, ein Ersatz-Shirt sowie die Stirnlampe mit Ersatzbatterien verstaut. Verlässt man nach 16.00 Uhr den Checkpoint Fuschl, so wird das Mitführen einer Stirnlampe samt Ersatzbatterien zur Pflichtausrüstung.

Die Regenjacke und das Stirnband habe ich nach dem gestrigen "Q&A" aus meiner Laufweste entfernt. So befinden sich darin lediglich einige Gels, Salztabletten, zwei Softflasks gefüllt mit Peronin und Wasser, eine Signalpfeife, das Mobiltelefon, der Ipod, eine Powerbank, ein Müllsack und die Trailrunning-Stöcke. Wie im letzten Jahr werde ich die Stöcke erst ab km 31 zu Hilfe nehmen.

Mein grober Plan (Plan A) sieht vor, die Zeit vom Vorjahr anzupeilen. Ich kann jedem der Ultrastrecken läuft nur raten, nicht nur einen Plan, sondern alternative Pläne im Kopf bereit zu halten. Denn geht Plan A schief, so ist es unterwegs sehr schwierig, die Ziele neu anzupassen. Sollte es überragend laufen, wäre eine Zeit um 15 Stunden mein Traum (Plan A+). Treten größere Probleme auf, so lautet mein Plan B, es innerhalb von 18 Stunden zurück nach Salzburg zu schaffen. Plan C lautet, die Strecke zumindest innerhalb der CUT-OFF-Zeiten zu meistern.

Pünktlich um 05:00 Uhr werde ich gemeinsam mit weiteren rund 390 Teilnehmern auf die Strecke gelassen. Die ersten Kilometer sind hervorragend dazu geeignet, um den noch müden Körper schonend in den Laufmodus zu schalten. Denn diese gehen flach und auf befestigten Wegen in Richtung Süden durch die Hellbrunner Allee. Von Beginn an ist die Strecke hervorragend gekennzeichnet und an exponierten Straßenquerungen hat der Veranstalter vorgesorgt und freundliche Helfer regeln bereits zu früher Stunde für uns Läufer den Verkehr, damit wir ungehindert und sicher die Straßen queren können. Im Vorjahr hatte ich zu Beginn mit Kreislaufproblemen zu kämpfen. Heute ist alles gut.

Glaserbachklamm und Plötz Wasserfall

Nach rund 7 Kilometer beginnt der Trail. Mit der Glaserbachklamm entlang des Klausbaches steht das erste landschaftliche Highlight bevor. Der moderat ansteigende Schotterweg ist gut lauffar. Viele Teilnehmer verfallen bereits hier in den Geh-Schritt. Mein Plan sieht vor, jedenfalls bis zum ersten großen Zwischenziel Fuschl den Großteil der Strecke laufend zu bewältigen. Nach gut einer Stunde treffe ich in Hinterwinkl ein, wo die erste Labestelle bereit steht. Nach einem kurzen Stück auf der Landesstraße führt mich ein Single-Trail zum wunderschön gelegenen Plötz Wasserfall empor. Hier wartet bereits "Sportograf" auf die Läufer, der ein Foto von uns schießt. Dieses und noch weitere auf

der Strecke gemachten Schnappschüsse können einige Tage später online angesehen und gekauft werden. Bevor ich mich in Hof laben und die Flüssigkeitsreserven auffüllen kann, steht der steile Aufstieg zum Gitzenberg im Weg. Ich fühle mich gut, bin ein wenig schneller als im Vorjahr in der Zeit und treffe recht entspannt an der Labe ein. Wie auch bei den anderen Verpflegstellen erwarten mich hier sehr freundliche, aufmunternde und hilfsbereite Menschen und ein mit Iso, Wasser, Cola, Salzgebäck, Riegel und Gels, Tomaten, Äpfel und Bananen, Aufstrichbrot und Kuchen reichlich gedeckter Tisch.

Fuschlsee



Kupiert verläuft die Strecke weiter Richtung Fuschlsee. Bald habe ich mein erstes großes geistiges Etappenziel erreicht. Für meinen Kopf sind diese ersten 31 Kilometer das "warm up". Denn ab Fuschl wird die Strecke wirklich selektiv. Es ist eines der vielen optischen Highlights, auf dem Wiesenpfad dem Fuschlsee entgegen zu laufen. Die Kilometer entlang des südlichen Seeufers sind auf flachem, geschottertem Weg gut zu laufen. In Fuschl angekommen, habe ich Zugriff auf das Drop-Bag. Ich habe auf dem Weg hier her 4 Gels aus meinem eigenen Vorrat verbraucht und so fülle ich einige Gelpackungen nach. Um Muskelkrämpfen entgegen zu wirken, schlucke ich im Laufe der ersten Streckenhälfte alle 90 Minuten eine Salztablette. Das Wetter ist fast zu schön für diesen anspruchsvollen Bewerb, denn die vom wolkenlosen Himmel scheinende Sonne lässt den Schweiß in Strömen fließen.

Eibensee, Plombergstein und Schafbergalm

Gut gestärkt hole ich die Trailrunning-Stöcke aus meiner Laufweste und mache mich auf zum Eibensee. Auf dem 6 km langen Weg dort hin sind rund 400 Höhenmeter zu überwinden. Nach ein paar wunderschönen Blicken auf den Eibensee gilt für die Höhenmeter: Wie gewonnen, so zerronnen! Und dieser Abstieg vorbei am Plombergstein ist teils richtig steil und technisch schwierig zu laufen. Aber die Stöcke leisten gute Dienste und es macht großen Spaß; deshalb liebe ich das Laufen auf Trails. Ich übersehe hier eine Abzweigung. Einige Kehren später suche ich verzweifelt Hinweise, am richtigen Weg zu sein. Ich höre die Worte vom vorabendlichen "Q&A": "Wenn Ihr 300 Meter weit keine Markierung seht, dann seid Ihr falsch! Wenn Ihr 10 Minuten keine Markierung seht, dann seid Ihr entweder unvorstellbar langsam oder auch falsch!". Falsch, das bin ich wohl und so kehre ich um und zum Glück erkenne ich einige Höhenmeter oberhalb die markierte Abzweigung. Nichts passiert, denke ich mir. Wenn gleich ich mir die Labestelle Winkl sehnsüchtig herbei wünsche, denn meine zwei Softflasks sind fast leer und ich benötige dringend Flüssigkeitsnachschub.



Endlich in Winkl angekommen labe ich mich ausgiebig mit Kuchen und Salzbrezel. Auch drei Becher Iso und Wasser schütte ich in mich hinein. Nun steht der Aufstieg zur Schafbergalm bevor. Durch dichten Wald führt ein punktuell sehr steiler und technisch schwieriger Single-Trail satte 750 Höhenmeter nach oben, bevor die auf 1320 Meter gelegene Schafbergalm erreicht ist. Ich fühle mich nach wie vor den Umständen entsprechend recht gut und habe seit Start des Laufes rund 100 Plätze gutmachen können. Hier bei Kilometer 50 wartet wieder eine Verpflegungsstation, wo Wasser, Iso und Gels angeboten werden.

Der Trail bergab Richtung Wolfgangsee ist teils sehr steinig und technisch, zwischendurch auch wieder sehr gut laufbar. Ich habe mir vor einigen Kilometern meine rechte große Zehe an einem größeren Stein recht derb angeschlagen. Die in Mitleidenschaft gezogene Zehe klagt mir nun auf diesem und allen noch folgenden Bergabstücken ihr Leid.

Der Ortsteil Fürberg am Wolfgangsee ist erreicht. Das Seeufer ist von Touristen gut besucht. Mal werde ich angefeuert, mal wie ein Außerirdischer mit fragendem Blick gemustert. Meine rechte Zehe ist mittlerweile leider nicht die einzige körperliche Baustelle. Ich habe Sodbrennen. Sodbrennen hatte ich während dem Laufen noch nie. Ich schiebe die Schuld auf das Iso und auf die Gels. Im Nachhinein betrachtet habe ich wohl zu selten (nämlich nie) zur säureregulierenden Banane gegriffen. Jedenfalls streibt sich mein Magen, hier in Fürberg noch mehr Iso aufzunehmen. So fülle ich meine beiden Flaschen mit Wasser voll und hoffe darauf, wie im Vorjahr ab Fuschl auch alkoholfreies Bier zur Auswahl zu haben.

Zwölferhorn, Sausteigalm, Kühleiten und abermals Fuschl

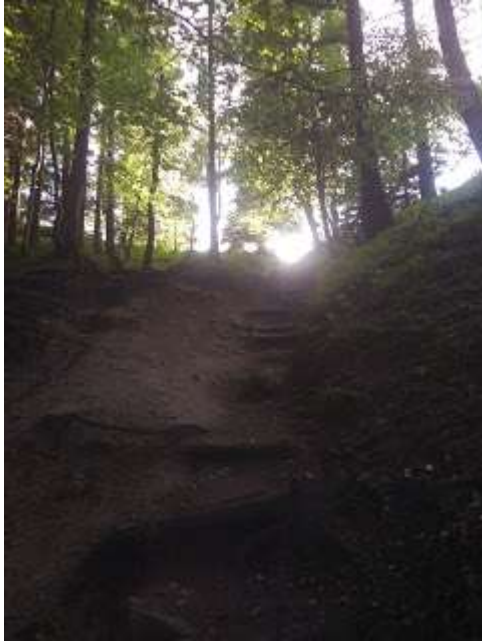
Der Aufstieg zum Zwölferhorn bis zur Mittelstation Sausteigalm steht bevor. Die 450 Höhenmeter lassen mich beinahe verzweifeln. Von einem Augenblick zum anderen sind die Kräfte geschwunden. Die Temperaturen sind mittlerweile sehr hoch, mein rechter Fuß schmerzt, mein linker Unterschenkel klagt sein Wehleid, dazu Sodbrennen und damit verbundene Unlust auf weitere energiebringende Gels. Ich quäle mich Meter für Meter empor. In Fürberg sind zwei Jungs vor mir gelaufen. Beide deutlich jünger als ich und optisch trainierter. Die beiden Seelen hocken hier nun auf einer Bank, den Kopf zum Boden gerichtet und sind ebenfalls körperlich am Ende. Ich erkundige mich kurz, ob Hilfe benötigt wird und kämpfe mich weiter hoch.



Sich hinzusetzen, besser hinzulegen kommt mir auch in den Sinn. Aber hier mitten am Berg zu kapitulieren ist kein akzeptabler Ausweg. Das steht für mich außer Frage. Ich belüge meinen Körper. Ich verspreche ihm, dass wir so einen "Scheiß" nie mehr machen werden. Dass wir keine Distanzen über 50 Kilometer mehr laufen werden. Dass ich einfach zu alt und körperlich nicht fit genug für Ultradistanzen bin. Zwei Tage später werde ich mir eingestehen, dass es eine Notlüge war und ich das Versprechen wohl nicht halten werde können.

Endlich ist die Sausteigalm erreicht! Ich brauche Kalorien. Aber es ekelt mich vor dem Gel. So laufe ich ohne Energienachschub einen leicht fallenden Trail über Kühleiten zurück nach Fuschl. Hier habe ich erneut Zugriff auf das Drop-Bag. Aber ich nutze diese Möglichkeit nicht, denn ich will und brauche keine zusätzlichen Gels. Zum Glück wird ab Fuschl tatsächlich wieder leckeres alkoholfreies Bier kredenzt. Meinem Magen tut's jedenfalls gut. Gleich drei Becher schütte ich in mich hinein. Das Bier lindert mein Sodbrennen und ein paar Kalorien liefert es auch. Bevor ich mich am Nordufer zurück auf den letzten großen Steckenabschnitt mache, kühle ich meinen Kopf im kalten Fuschlsee.

Koppler Moor, Nockstein und Kapuzinerberg



Die nächsten Kilometer führen auf der bereits am Vormittag gelaufenen Strecke bis Kilometer 88 retour. Hier am Verpflegungspunkt Hof labe ich mich abermals mit einigen Bechern Bier. Auch ein Stück Kuchen tut mir gut. Gels würdige ich weiterhin keine Blicke. Auch Salzttabletten verweigere ich seit ein paar Stunden. Vielleicht bereitet mir ja auch das Salz die brennende Speiseröhre? Vor Krämpfen bleibe ich zum Glück trotzdem verschont.

Der Gitzenberg ist abermals zu bezwingen. Der steile Bergabtrail verursacht meinen Beinen große Schmerzen. Aber das ist eben auch Ultralauf. Die Schmerzen werden in einigen Tagen vergehen und der Stolz wird bleiben. Am Watzmannblick vorbei geht es auf gut zu laufenden Pfaden dem Koppler Moor entgegen. Hier in Koppl bei Kilometer 94 wartet die vorletzte Verpflegestation. Ich hege den Plan, meine Softflasks für die letzten 10 Kilometer mit alkoholfreiem Bier zu befüllen. Das Bier ist mittlerweile das Einzige, was meiner brennenden Speiseröhre und Kehlkopf gut tut. Der Helfer scheint mein Vorhaben schon aus der Ferne zu durchschauen. Denn als ich nach einem Becher Bier frage, erhalte ich spontan die Antwort, dass das Bier hier an der Verpflegestelle zu trinken sei und nicht mitgenommen werden könne. Ich habe keine Energie für Diskussionen. Dann soll es so sein. Ich trinke zwei Becher und bewege mich weiter.

Der Nockstein wartet und ich bringe ihm großen Respekt entgegen. Den Aufstieg auf rund 1000 Höhenmeter habe ich aus dem Vorjahr steil und anstrengend in Erinnerung. Mir schmerzen mittlerweile zwar alle Fasern meines Körpers, bin dann doch überrascht, die 200 Höhenmeter zum Nockstein verhältnismäßig gut und rasch bewältigt zu haben. Eine atemberaubende Aussicht auf den Gaisberg und auf Salzburg entschädigt hier oben für die Strapazen. Es ist eines der unzähligen landschaftlichen Highlights dieser wunderbaren Strecke des moztart100.



Der Downhill ist quälend. Manche Passagen sind ausgesetzt und technisch schwierig. Meinen Muskeln, Sehnen und Gelenken freut es, als die abwärtsführenden Pfade in Stiegen münden. Stufen laufen sich deutlich schmerzfreier. Ich bin beim Kilometerschild 100 angelangt. Schräg, irrsinnig! Ich bin 100 Kilometer weit gelaufen. Zu all den Schmerzen kommt Stolz. Stolz, es auch heute wieder zu schaffen. Aber auch Dankbarkeit, verletzungsfrei über die vielen technisch schwierigen Passagen gelaufen zu sein.

Am Fuß des Kapuzinerberges erwartet mich die letzte Labestelle. Im Vorjahr hat es hier Wasser gegeben. Heute wird mir auch hier ein Bier gereicht. Ich nehme den Becher dankbar an, bedanke mich für den tollen Support und bringe es zu Ende. Stufe um Stufe erklimme ich den Kapuzinerberg. Mein geschwächter Körper hat sich einigermaßen erholt. Die Stufen stellen heute kein großes Problem dar. Ich bin beim Wehrturm und Franziskischlössl angelangt.

Nun heißt es ein letztes Mal die Zähne zusammenzubeißen. Erraten! Der schmerzhafte Abstieg wartet. Aber bereits einige Höhenmeter tiefer lindern abermals Stufen die Qualen und kurze Zeit später steige ich die letzte Stufe der Imbergstiege hinab und stehe vor der Staatsbrücke, die mich die Salzach queren und mich in die Salzburger Altstadt laufen lässt. Touristen säumen die Getreidegasse, den Alten Markt sowie den Residenz- und Domplatz. Es wird Applaus gesendet und es gibt viele anerkennende Zurufe. Mit Gänsehaut laufe ich auf den Kapitelplatz ein. Die letzten Meter dürfen meine geschundenen Beine auf rotem Teppich laufen. Ein paar Augenblicke später ist es vollbracht. Unter großem Applaus quere ich nach 15 Stunden und 25 Minuten die Ziellinie. Der Stolz kommt hoch, es trotz aller Widrigkeiten abermals geschafft zu haben.

Ort ↕	Platz	M/W Pl.	AK Pl.	Zeit
HINTERWINKL	214	193	63	01:12:18.7
HOF	158	142	46	02:25:25.5
FUSCHL	139	126	42	03:22:35.6
SCHAFBERGALM	87	77	24	06:30:11.6
FÜRBERG	82	73	23	07:41:36.3
SAUSTEIGALM	81	72	21	08:53:57.0
FUSCHL	80	71	21	09:55:18.4
HOF	75	65	21	11:30:10.2
EBENAU	71	62	20	12:37:23.9
KEHLBAUER	73	63	20	13:29:07.0

Letztendlich habe ich meine Zeit vom Vorjahr um rund eine halbe Stunde unterboten und klassiere mich unter 390 gestarteten Teilnehmern an der 72. Stelle. War ich in Hinterwinkl noch auf Rang 214, so machte ich im Lauf des Tages Platz um Platz gut. Rund 150 Teilnehmer schaffen es diesmal leider nicht ins Ziel. Ein gerahmtes Foto vom Zieleinlauf steht gemeinsam mit der Finisher-Medaille als tolles Andenken bereit. Das Limit für die neuerliche Teilnahme an der Startplatz-Lotterie für den Western State 100 Endurance Run 2019 habe ich somit auch wieder in der Tasche.

Ich gönne mir nun einige Tage Laufpause. Die Wunden gehören geleckert. Meine rechte Zehe sieht sehr bemitleidenswert aus. Auch schmerzt die eine oder andere Sehne und Muskelverhärtungen und -mikrorisse gehören auskuriert.

Fazit:

Ich kann mein Fazit vom vergangenen Jahr bloß wiederholen. Dem Veranstalter ist ein riesengroßes Kompliment auszusprechen. Bereits seit Monaten wird laufend über Facebook informiert. Zu jedem Augenblick hat man das Gefühl, dass der Teilnehmer im Mittelpunkt steht. Die Strecke wartet mit unglaublich vielen optischen Highlights auf. Der Start und das Ziel inmitten der Salzburger Altstadt ist dazu ein genialer Kontrast zu den landschaftlichen Schönheiten und technisch schwierigen Trailpassagen.

Der Support lässt keine Wünsche offen. Die Streckenmarkierung ist herausragend. Ob Sprühmarkierung am Boden, montierte Hinweisschilder, geknüpft Warnbänder, es wird auf der gesamten Strecke unmissverständlich die korrekte Laufrichtung angezeigt. Die gut gelaunten, motivierten Helfer des Veranstalterteams haben ebenfalls großen Anteil am Erfolg des mozart100