

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



## mozart100 / Salzburg – Laufbericht (17.06.2017)

Drei Buchstaben bestimmen meine Gedanken: DNF! Ein "did not finish" ist präsent wie noch nie in meinem Läuferleben. Es ist kurz nach 5 Uhr morgens, ich bin noch keine 3 Kilometer gelaufen, doch die Laufklamotten sind bereits schweißgetränkt. Mir ist übel und ich fühle mich kraftlos. Die Pace liegt bei nicht sonderlich schnellen 7 Minuten für die ersten flachen Kilometer durch die Hellbrunner Allee, trotzdem verlangt sie mir große Kraftanstrengung ab. Mein Körper scheint mir unmissverständlich signalisieren zu wollen, dass er heute für 105 Kilometer mit 4700 Höhenmeter nicht bereit ist.

### Rückblick

Ich reise Freitag Mittag bequem und stressfrei mit dem Flix-Bus von Graz zur Mozart-Stadt. Mein erster Weg führt mich in den Europark, wo im Hervis-Shop die Startunterlagen bereit liegen. Neben der personalisierten Startnummer mit inkludiertem Zeitnehmungschip ist das Generali-Startsackerl mit einem Schlauchtuch, Keksen, einem Eiweißgetränk und einer Flasche Wasser bestückt. Auch ein kleiner, faltbarer Race-Guide ist dabei.

Nach dem Hotel-Check-in fahre ich per Salzburger O-Bus zum Start-/Zielbereich am Residenzplatz. Hier findet heute das offizielle "Race Q&A" (Fragen und Antworten zum Rennen) statt. Bei einem kühlen alkoholfreien Bier, gemütlich an einem Biertisch unter dem Festzelt sitzend, lausche ich den informativen und teils humorvollen Erläuterungen der beiden Moderatoren zu Streckenverlauf, Pflichtausrüstung, Zeitnehmung mit CUT-OFF-Limits etc. in deutsch und englisch.

Die Kreislaufprobleme, mit denen ich zu kämpfen habe, sind selbstgemacht. Obwohl ich es besser wissen sollte, esse ich recht spät am Abend. Am Teller liegt neben einem Stück Hühnerfleisch auch fetter Speck und eine sehr rahmige Sauce. Alles in allem sehr "rich", würde meine Schwiegermutter sagen. Ich schlafe kurz und schlecht. Zu schwül ist das Raumklima im Hotelzimmer, zu hellhörig die Wände. Trotz Völlegefühl frühstücke ich knapp 2 Stunden vor dem Start mit Widerwillen mein bewährtes Frühstück bestehend aus Honig- und Nutellabrötchen.

Ein Taxi bringt mich um 04:15 Uhr zum Residenzplatz. Bereits im Wagen habe ich kalten Schweiß auf der Stirn und fühle mich sehr unwohl, als ich die letzten Vorbereitungen für meinen Start beim mozart100 treffe.

Ich gebe den Kleidungsbeutel und das Drop-bag ab. Das Drop-bag wird vom Veranstalter nach Fuschl transportiert und ich kann im Verlauf des Rennens zwei mal (bei km 31 und km 74) darauf zugreifen. Gefüllt habe ich mein Bag mit Ersatz-Gels, einem Ersatz-Shirt, Ersatz-Socken und einer Stirnlampe. Die Stirnlampe und eine Langarmjacke (bei mir vom Start weg im Laufrucksack) wird zur Pflichtausrüstung, wenn der Checkpoint Fuschl bei km 74 nach 16.30 Uhr verlassen wird und Salzburg voraussichtlich nicht mehr bei Tageslicht erreicht werden kann.

Weitere Pflichtausrüstungsgegenstände sind eine Signalpfeife und ein faltbarer Becher. Die Einhaltung dieses Reglements wird beim Zutritt zum Startbereich überprüft. Zusätzlich empfohlen werden Trailsschuhe sowie ein Mobiltelefon. Trailstöcke sind erlaubt; daher führe ich welche mit. Ich habe sie im Rucksack verstaut und plane nach Studium des Streckenprofils, ab Fuschl die Stöcke zu verwenden.

Diese sollen mir den Aufstieg in steilen Passagen, aber vor allem die Downhills auf teils technisch sehr anspruchsvollem Terrain erleichtern.

Der Race-Direktor begrüßt uns Läufer persönlich mit Handschlag und wünscht uns Glück für die bevorstehende Herausforderung. Pünktlich um 05:00 Uhr wird der mozart100 gestartet und ich verlasse gemeinsam mit 302 Laufverrückten die Salzburger Innenstadt Richtung Südosten.

### **Was ist der "mozart100"?**

Die Mozart-Stadt Salzburg dient zum bereits sechsten mal als Bühne für Österreichs wohl schönsten Ultra-Panoramalauf, genannt mozart100. Dieser Ultralauf verlangt mit 105 Kilometer Länge, den fordernden 4700 Höhenmetern und seiner sehr anspruchsvollen Streckenführung von Körper und Geist alles ab. Zudem zählt der mozart100 zur Ultra-Trail World Tour 2017 und dient als Qualifikationslauf für den wohl geschichtsträchtigsten Ultra-Trail, dem Western State 100 Endurance Run in Kalifornien.

Gelaufen wird mit Ausnahme von vielleicht vier handvoll geteerten Straßen-Kilometern auf wunderbaren Trails, oft auf Single-Pfaden im Wald und auf Wiese, auf Steigen, über Stufen und auf Schotterwegen.

Alternativ stehen mit dem Scenic Ultra über 62 Kilometer, dem Scenic Marathon über die klassische Marathondistanz von 42,2 Kilometer, dem Scenic Light über 30 Kilometer sowie dem City Trail mit einer Distanz von 12,5 Kilometer weitere Bewerbe für Läufer oder Nordic Walker zur Auswahl.

### **Licht am Horizont**

Zurück zum Laufgeschehen: Wir laufen entlang der Salzach. Auf der Suche nach Möglichkeiten, meine Kreislaufprobleme in den Griff zu kriegen, entscheide ich mich für eine Salztablette und die schluckweise Aufnahme von Peronin. Peronin ist eine Fertignahrung, die als sehr magenfreundlich gilt. Ich habe dieses kohlenhydratreiche Getränk während meiner Trainingsphase neben anderen Energie-Gels ausreichend getestet und sehr gut vertragen. Daher befindet sich die nach Kakao schmeckende Trinknahrung heute in einer meiner beiden Softflasks. Als ich kurze Zeit später Richtung Glaserbachklamm abzweige, werden meine Beschwerden allmählich gelindert und ich schöpfe neuen Mut. Die Laufgötter sind mir heute wohlgesonnen, beginne ich zu hoffen.

Die Strecke ist von Beginn an hervorragend gekennzeichnet und an exponierten Straßenquerungen hat der Veranstalter vorgesorgt und freundliche Helfer regeln bereits zu so früher Stunde für uns Läufer den Fahrverkehr, damit wir ungehindert und sicher queren können.

### **Glaserbachklamm**

Mein Kreislauf stabilisiert sich, während ich einen moderat ansteigenden Schotterweg die Glaserbachklamm hindurch laufe. Sehr viele Teilnehmer verfallen bereits hier in den Geh-Schritt. Mein Plan ist es, leichte Steigungen jedenfalls laufend zu überwinden und nur in starken Anstiegen zu gehen. Hier entlang des Klausbaches bekomme ich einen ersten Vorgeschmack auf die landschaftlichen Schönheiten, die ich im Laufe des Tages noch zu Gesicht bekommen werde.

Mittlerweile bin ich eine gute Stunde unterwegs. Die Glaserbachklamm ist durchlaufen und ich treffe in Hinterwinkl bei der ersten Labestation auf einen gut gedeckten Tisch, bewirtschaftet von freundlichen Helfern. Ich fülle meine Wasserflasche auf und knabbere einige Salzbrezel. Meinem Geist gaukle ich auf ultralangen Strecken Etappenziele vor. So erscheint die Aufgabe machbarer. Ultras-Strecken erlegt man in kleinen Happen. Das erste große Zwischenziel ist mit Fuschl am See definiert.

## Plötz Wasserfall

Über die Pechauer Scharte führt mich die Strecke am Wasserfall Plötz vorbei. Ein wunderbarer, aber steiler Singletrail führt am Wasserfall empor. Das Trail-Herz lacht und ich tappe in die Falle. Foto-Fallen sind von Sportograf installiert. Schnappschüsse können in ein paar Tagen online bestaunt und käuflich erworben werden.

Nach Querung der Wiesental Landesstraße will der Gitzenberg bezwungen werden, bevor in Hof bei Salzburg eine weitere Verpflegestation mit Wasser, isotonischen Getränken, aufgeschnittenem Obst, Energie-Gels und -Riegel, Salzbrezel, Kuchen parat steht.

Für mich persönlich läuft es mittlerweile sehr gut. Die freundlichen und umsichtigen Helfer an den Labestationen und Straßenkreuzungen, die lückenlose Streckenmarkierung, die landschaftlich reizvolle und vor allem anspruchsvolle Strecke machen mich rundum glücklich. Dazu kommt die ehrliche Dankbarkeit an meinen Kreislauf, dass dieser wieder schnurrt wie ein frisch gewarteter Rasenmäher und ich bei diesem wunderbaren Lauf noch mit dabei sein darf.

## Fuschl am See

Was das Signature Hole für einen Golfplatz, das ist wohl der Blick auf den Fuschlsee für den mozart100. Zugegeben, der Blick auf den Fuschlsee hat mit dem heurigen Jahr mit den wunderbaren Ausblicken von der Falkensteinwand auf den Wolfgangsee große Konkurrenz bekommen. Nichts desto trotz ist es ein absolutes optisches Highlight, auf Wiesenpfaden dem Fuschlsee entgegen zu laufen. Ich spüre einen kleinen Stein im Schuh und werde zu einem kurzen Stopp gezwungen. Nach Querung einer stark befahrenen Straße, wo wiederum unglaublich motivierende und freundliche Helfer ein wachsames Auge auf uns Athleten haben, laufe ich am südlichen Seeufer dem Kilometer 31 bei Fuschl entgegen, wo ich nach rund 3:50 Stunden eintreffe.



Hier greife ich auf mein Drop-bag zu. Ich bereite mir eine weitere Ration Peronin. Der Gel-Vorrat wird aufgestockt. Ich nehme eine weitere Salztablette zu mir, trinke ausreichend und mache mich auf den Weg. Die wohl anspruchsvollsten 43 Kilometer warten auf mich, bevor ich nach 74 Kilometer nochmals hier in Fuschl einlaufen werde.

Der Himmel ist weiterhin bewölkt und es weht zeitweise ein starker, böiger Wind. Da es am Schafberg aktuell bloß 7 Grad hat, verlangt der Veranstalter ab sofort das Mitführen einer langen Jacke.

### **St. Gilgen am Wolfgangsee**

Jetzt geht es an´s Eingemachte. Schluss mit Kindergeburtstag! Zur Einstimmung auf die noch folgen werdenden Prüfungen sind auf den nächsten 6 Kilometern auf dem Weg zum Eibensee rund 400 Höhenmeter zu überwinden. Ein schöner Pfad geht in einen gut zu laufenden Schotterweg über. Mittlerweile habe ich die Trail-Stöcke aus dem Rucksack genommen. Sie leisten mir gute Dienste.

Für die Höhenmeter gilt: Wie gewonnen, so zerronnen! Von rund 1000 Meter Seehöhe geht es auf einem mäßig fallenden Weg am Plombergstein vorbei bis auf unter 600 Meter Seehöhe nach Winkl. Hier werden die Kohlenhydratspeicher mit Gels und Kuchen für den folgenden Aufstieg zur Schafbergalm aufgefüllt.

Mehr als 600 Höhenmeter lassen die Pulsrate steigen und den Schweiß fließen. Trotz all der Anstrengungen erfreue ich mich immer wieder an den vielen optischen Reizen, die dieser wunderbare Trail zu bieten hat. Meinem Körper geht es soweit gut. Klar, es "zwick" mal im Knie, in der Wade, in der Hüfte, im Handgelenk, in den Schultern. Diese Schmerzen kommen und vergehen kurze Zeit später wieder, sodass ich keinen Grund zur Sorge habe.

An der Schafbergalm angekommen, bekomme ich die Schafbergbahn zu Gesicht, die sich in einiger Entfernung ebenfalls den Berg hoch quält. Eine Labestation zum Füllen der Flüssigkeitsreserven ist hier positioniert. Obwohl es hier ob des starken Windes wirklich kalt ist, sind auch hier die Helfer unglaublich freundlich und motivierend. Auch die vorbildliche Streckenmarkierung muss immer wieder erwähnt werden. Eher verläuft man sich auf einer Bahnrunde im Stadion als hier auf 105 Kilometer Trail im Salzburger Land.

Der Abstieg von der Schafbergalm ist punktuell sehr technisch, viele Passagen wiederum aber auch gut zu laufen. Die Laufstrecke führt an hohen, senkrechten Felswänden vorbei. Dann gilt es wieder, große mannshohe Steine zu umlaufen. Hier wartet für uns Trailverrückten ein wahres Spieleparadies.

Leider sind technische Trails nicht ungefährlich. Ein Mitstreiter ist offensichtlich gestürzt und hat sich eine böse Platzwunde zugezogen. Der arme Kerl wird bereits gut betreut und die Rettung ist unterwegs. Ich wünsche ihm alles Gute und laufe weiter. Und denke wieder darüber nach, wie dankbar man sein muss, einen so langen und anstrengenden Lauf finishen zu dürfen. So viel kann auf über hunderttausend Schritten passieren. Hunderttausend Möglichkeiten zu überknöcheln, sich den Kopf anzuschlagen, sich ernsthaft weh zu tun, gibt es. Ich sehe mich gedanklich beim Zieldurchlauf am Residenzplatz und bekomme Gänsehaut. Von über 300 gestarteten Läufern werden es lediglich 193 Teilnehmer ins Ziel schaffen.



St. Gilgen ist bereits greifbar, doch bevor ich mich an der Labestelle erfrischen kann, wartet die Falkensteinwand. Die Steige sind anspruchsvoll, steil und teils kaum laufbar. Kniehohe Stufen verlangen mir hier alles ab, zumal ich meine Flüssigkeitsreserven aufgebraucht habe. Ich sehne der Verpflegestelle herbei. Grandiose Ausblicke auf den Wolfgangsee, vor allem vom Aussichtspunkt Aberseeblick, entschädigen auch hier für die Mühen des Auf- und folgenden Abstieges.

Am Seeufer des Wolfgangsee angekommen genießen die Beine den wunderbar zu laufenden Seeweg. An vielen höflich grüßenden Ausflüglern vorbei lassen es die mittlerweile doch geschundenen Beine richtig krachen. Endlich ist die Labestation St. Gilgen erreicht. Ich stürze mich auf Wasser, Iso und gönne mir eine Dose Cola. Ich stopfe Brezel, Bananen und Kuchen in mich hinein. Und meinem Verdauungsapparat macht das wahllose Gemampfe nichts aus. Wie schön!

### **Zurück nach Fuschl**

Ich bin bei Kilometer 62 angelangt. Ich laufe seit 9 Stunden. Noch nie in meinem Läuferleben war ich so lange auf den Beinen. Ich telefoniere kurz mit meiner Familie zu Hause und teile ihnen mit, dass soweit alles im grünen Bereich ist und ich mich auf dem Rückweg nach Fuschl befinde.

Fuschl bei km 74 ist für meinen Geist das nächste Etappenziel. Zwischen mir und Fuschl stellt sich das Zwölferhorn, das bis zur Sausteigalm erklettert werden muss, in den Weg. Metallstiegen, Holzstufen und Steige führen von St. Gilgen hoch. Nach 500 überwundenen Höhenmetern und einigen Fotos mit Blick auf den Wolfgangsee laufe ich über Kühleiten Fuschl entgegen.

Mittlerweile schmerzen viele Fasern meines Körpers. Seit einiger Zeit fühle ich eine Blase am Ballen des rechten Fußes. Der Ischiasnerv plagt meine rechte Hüfte. Durch zeitweise Schonhaltung wird das Knie unnatürlich belastet und meldet sich klagend zu Wort. Mir ist bewusst, dass körperliche Schmerzen bei einer solchen Belastung zu erwarten sind. Ich nehme sie zur Kenntnis und trabe weiter.

An der Seepromenade sind mittlerweile viele Touristen unterwegs. Beifall und anerkennende Worte halten die Motivation hoch. Am Verpflegungspunkt Fuschl greife ich nochmals auf mein Drop-bag zu. Ich fülle abermals meinen Gel-Vorrat auf und bestücke meinen Laufrucksack. Ich bin gut in der Zeit, sodass ich die Stirnlampe zurück lasse. Das Drop-bag lege ich zum Sammelplatz für den Rücktransport nach Salzburg.

An der Labe wird alkoholfreies Bier kredenzt. Das beste Bier ever! Kuchen, Salzbretzel und viele weitere köstliche Kohlenhydratlieferanten werden vom hilfsbereiten Veranstalter-Team gereicht. Mein Körper ist in Trance. Meinen Geist locke ich damit, dass wir nun auf die letzte Etappe Richtung Ziel aufbrechen und dass wir es bald geschafft haben. Ich laufe wieder und wieder in Gedanken am Residenzplatz ein. Nach 11 Stunden Laufzeit verlasse ich den Verpflegungspunkt Fuschl und trabe am nördlichen Seeufer vom Fuschlsee dem Residenzplatz entgegen.

### **Der vorletzte Akt**

Am Nordufer vom Fuschlsee angelangt, führt mich der Kurs die bereits am Vormittag gelaufene Strecke bis Kilometer 88 retour. Ich halte wiederum am Verpflegungspunkt Hof und labe mich nochmal ausgiebig. Auf wunderbaren Pfaden Richtung Koppler Moor passiert etwas eigenartiges. Obwohl speziell in Abwärtspassagen meine Zehen und die Oberschenkel richtig weh tun, laufe ich deutlich schneller und lockerer als in den letzten Stunden. Vielleicht liegt es am festen Glauben daran, dass mich jetzt nur mehr eine sturzbedingte Verletzung von einem erfolgreichen Finish abhalten kann. Die Zeitauswertung zeigt, dass ich in den letzten 3 Stunden rund 15 Mitläufer überholt habe.

Es warten noch einige hundert Höhenmeter, aber auch bergwärts kann ich mit gutem Stockeinsatz Strecke machen. Schritt an Schritt, Stufe für Stufe, Meter für Meter arbeite ich mich voran. Ich bin am Nockstein und präge mir die atemberaubende Aussicht auf die Stadt Salzburg ein. Ich spüre in mir die Zuversicht und Kraft, es zum Zieldurchlauf zu schaffen. Am frühen Morgen war mein Körper knapp am kapitulieren und nun werde ich heute doch diesen schwierigen Ultralauf finishen. Ich habe während eines Laufes noch nie so gefühlt. Ich war mir bislang immer sicher, der Herausforderung gewachsen zu sein. Nicht heute! Zu holprig startete ich in den Tag. Zu ungewiss war, ob ich für diese Aufgabe genügend vorbereitet bin. Ich fühle Stolz, Zufriedenheit und Dankbarkeit in mir. Sehr emotional bewegt, diesen Tag in dieser Art und Weise erleben zu dürfen, laufe ich vorsichtig die Nocksteinklamm talwärts. Die Oberschenkelmuskulatur und die Zehen klagen mit jedem Schritt ihren Schmerz. Aber wie heißt es so treffend: Der Schmerz wird vergehen, der Stolz bleiben!



Treppen, lange steile Treppen führen mich die letzten Höhenmeter hinab. Im Tal angelangt laufe ich am Kilometerschild 100 vorbei auf die Mozart-Stadt zu und bereite mich mental auf den Kapuzinerberg vor.

Ich bin in der Stadt angelangt. Auch hier lässt die perfekte Streckenmarkierung keine Zweifel, am richtigen Weg zu sein. An Straßenquerungen unterstützen wie schon den ganzen langen Tag über ausharrende Helfer. Am Fuß des Kapuzinerberges wird bei Bedarf Wasser gereicht.

Ich brauche kein Wasser mehr. Ich will nach oben. Ich will es zu Ende bringen. Stufe für Stufe steige ich den Kapuzinerberg hoch. Es schmerzt. Jede Stufe verlangt körperliche Überwindung. Ich mache vom Wehrturm und Franziskischlössl ein Foto. Geschafft! Oben! Aufwärts waren es Schmerzen, der steile Pfad talwärts verursacht Qualen. Ich bin froh, als der Pfad in Stufen übergeht.

## **Residenzplatz**

Ich stehe an der roten Ampel und warte darauf, auf der Staatsbrücke über die Salzach laufen zu dürfen. Es fühlt sich unreal an. Fast 16 Stunden sind vergangen, seit ich Salzburg verlassen habe. Die Ampel schaltet auf grün. Ich quere die Salzach, werde durch den Kranzmarkt geleitet und laufe über den Alten Markt auf den Residenzplatz zu. Passanten jubeln, in Gastgärten sitzende Einheimische und Touristen applaudieren. Ich werde von Glückshormonen getragen.

Ich bin am Residenzplatz. Meine geschundenen Füße dürfen die letzten Meter auf einem roten Teppich laufen. Zuseher jubeln mir zu. Ziellinie! Ich habe es geschafft! Ich bin glücklich, dankbar, stolz auf mich. Was für ein Gefühl. Nicht in Worte zu fassen.

Es wird von jedem Teilnehmer ein Foto vom Zieleinlauf angefertigt. Minuten später steht das Foto gerahmt zusammen mit der Finisher-Medaille kostenlos als Andenken bereit. Toll! Schön! Eine wunderbare Erinnerung!

Letztendlich habe ich für 105 Kilometer mit 4700 Höhenmeter 15 Stunden 52 Minuten und 34 Sekunden benötigt. Ich platziere mich von über 300 gestarteten Teilnehmern an für mich sensationeller 66. Stelle. Das Limit für die Teilnahme an der Startplatz-Lotterie für den Western State 100 Endurance Run 2018 habe ich somit auch in der Tasche.

## **Fazit:**

Dem Veranstalter ist ein großes Kompliment auszusprechen. Nicht nur, dass der Residenzplatz ein würdiger Start- und Zielbereich dieses Langstreckenlaufes ist. Nein, auch der Streckenverlauf zeigt über Stunden die landschaftliche Schönheit der Regionen Salzburg Stadt, Fuschlsee und Wolfgangsee auf. Die Strecke ist anspruchsvoll und technisch schwierig. Aber so muss es sein, beim Trail-Lauf.

Die herausragende Streckenmarkierung muss ich nochmals erwähnen. Ob Sprühmarkierung am Boden, montierte Hinweisschilder, geknüpft Warnbänder, es wird auf der gesamten Strecke unmissverständlich die korrekte Laufrichtung angezeigt. Die stets gut gelaunten, motivierenden Helfer des Veranstalters haben ebenfalls großen Anteil am Erfolg dieser wunderbaren Veranstaltung.

Die Verpflegestellen sind gut sortiert. Neben Wasser, isotonischem Getränk, Red Bull Cola, teilweise alkoholfreiem Bier stehen geschnittenes Obst, Kuchen, Gel und Riegel der Firma Ultrasport, Salzbrezel und Aufstrichbrote zur Labung der Teilnehmer bereit.



Meine Ernährung im Verlauf der 16 Stunden:

ca. 15 Energie-Gels

2 Flaschen a 500 ml Peronin

8 Salzttabletten

ca. 2 Bananen

ca. 5 Stück Kuchen

einige Salzbrezel

ca. 12 Liter Flüssigkeit (Wasser und isotonisches Getränk, Cola, alkoholfreies Bier)

Ich bin dankbar und stolz, dass ich diesen Lauf finishen zu durfte. Nun bin ich ein waschechter Ultraläufer. Und jetzt gönne ich meinem Körper einige Tage Ruhe! Aber nicht zu lange. Weitere Laufabenteuer warten schließlich darauf, entdeckt zu werden ...