

Bericht vom Veitscher Ultra-Alpin-Marathon

Nach 2008 und 2009 wage ich auch heuer wieder eine Teilnahme am „Grenzstaffellauf. Die Strecke führt – mit Start und Ziel in Veitsch – größtenteils entlang der Veitscher Gemeindegrenze. Nur die ersten 1,5km sind asphaltiert, die restlichen 54,5 km sind auf Schotterstraßen, Wald- und Almwegen zu bewältigen. Als besonders selektiv empfinde ich die Strecke auch deswegen, weil mit den Anstiegen auf den Hochreiter, Eisnerkogel, Rotsohl und schließlich über den Teufelssteif auf die Hohe Veitsch 2.290 positive Höhenmeter zu bewältigen sind. Meine Vorbereitung in diese Saison verlief ohne größere Komplikationen (außer plötzliche Hüftschmerzen, wobei es nach einer MR Entwarnung gab) und bescherte mir durch sehr guten Platzierungen (jeweils Gesamt 4. beim Grazer Murpromenaden-Halbmarathon und dem Welsch-Marathon sowie dem Gesamtsieg über die 10km beim Deutschlandsberger Ölspurlauf) jede Menge Motivation.

Die Qual der Wahl bei den Schuhen war heuer leicht:

- Asics Kayano: super Führung und Dämpfung, aber viel zu schwer
- Asics 2140: ebenfalls tolle Dämpfung, aber schwer und klobig
- Asics DS Trainer: war hier 2009 meine Wahl, aber zu schlechtes Profil
- Asics Trabuco: tolle Geländeeigenschaften, aber zu hohes Gewicht
- Salomon Speed Cross 2: die richtige Mischung: leicht, gutes Profil und ausreichend stabil



Das Wetter an diesem Tag war ziemlich gemischt: Bis 40 Minuten vor dem Start war nicht klar, ob ein Lauf auf die Hohe Veitsch überhaupt möglich ist. 30m Sicht und starke Windböen hätten den Veranstalter beinahe gezwungen, auf die „leichte“ Variante ohne der Hohen Veitsch auszuweichen. Aber nach der Freigabe der Bergrettung wurde der Lauf doch über die lange Distanz gestartet, wobei es bei einer weiteren Verschlechterung beim Meran Haus zu einem Abbruch gekommen wäre. Gegen Ende des Laufes dafür genau das Gegenteil: warm (für meinen Geschmack sogar etwas zu warm) und nur sehr wenig Wind.

Die Stimmung war (was einer der Gründe für eine Teilnahme spricht) wie auch in den Vorjahren bestens: keine Möchtegern-Marathonis, keine Nasenflügelplaster und kein Gedränge um die erste Reihe. Bei so einem Lauf entscheidet sich das ohnedies im letzten Viertel... Durch einige Läufer aus Slowenien und Italien (und dem Dialekt der Einheimischen) kam sogar etwas internationales Flair auf. Die Organisation des Laufes war – wie auch in den Vorjahren – hochprofessionell.

Betreut wurde ich heuer durch meinen erfahrenen Laufpartner Christian Schögl (Gesamt-Sieger Volkslauf-Cup 2009), welcher beim Graf-Meran-Haus auf mich gewartet und mich bis ins Ziel begleitet hat. Ein besonderes Highlight für mich war ebenso am höchsten Punkt der Strecke: Arbeitskollegen und Freunde nutzen den Tag zu einem Ausflug und haben mich dort ordentlich angefeuert.



Der Start um 9 Uhr erfolgte traditionellerweise mit einem Böllerschuss und schon beim ersten Anstieg war das gesamte Feld zerrissen. Ich befand mich mit sechs weiteren Mitstreitern im ersten Pult und orientierte mich am Vorjahressieger Walter Krenn und dem Profi-Extremsportler Franz Preihs. Mir war klar, dass ich Walter's Tempo auf Dauer nicht durchstehen kann, aber so als Anhaltspunkt war es recht angenehm.

Bei der 3. Labestelle (km 18,5 / 995 Höhenmeter) war ich bereits 5 Minuten unter meiner persönlichen Bestzeit von 2008 und meine Beine waren überraschenderweise noch immer recht locker – ich hielt meinen Puls stets unter 170. Zu diesem Zeitpunkt hatte sich unser Pult bereits aufgelöst und so war auch ich größtenteils auf mich alleine gestellt. Eigentlich wollte ich einen beim Meran Haus geplanten Halt gleich als Pinkelpause nutzen, habe aber meinen Plan kurzerhand verworfen und erleichterte mich schon auf der Rotsohl: einerseits um nicht





„unnötigen Ballast“ den Teufelssteig mitschleppen zu müssen und andererseits um nicht alleine diesen Anstieg bewältigen zu müssen. Von dieser Stelle konnte ich auch schon das Massiv der Hohen Veitsch (bzw. den kleinen Teil, welcher von den Wolken nicht verdeckt wurde) sehen.

Den Teufelssteig ging ich bewusst verhalten an, konnte aber trotzdem meinen Vorsprung von 5 Minuten zu 2008 gleich halten. Das Wetter hielt (verständlicherweise) viele Wanderer ab und so waren es überwiegend Kühe, welche mit ihren Glocken für etwas Stimmung sorgten. Durch das Anfeuern meiner Kollegen und zwei weiteren Freund war die die Temperatur von sechs (!) Grad (durch den starken Wind gefühlte null Grad) trotzdem zu ertragen. Der Halt dauerte gestoppte 1:19 in der es ganz schön stressig zuging: Banane essen, 0,2l Kohlehydratgel und 0,25l Iso trinken, Langarmshirt anziehen und für ein gemeinsames Foto lachen (so gut es ging).

Den Schrittwechsel über den ersten „richtigen“ Bergabteil über die Goaßsteign habe ich recht gut vertragen, obwohl die Konzentration schon nachließ und ich zwei Mal etwas umgeknickt bin (aber ohne Folgen) und einen „Bauchfleck“ hinlegte. Dicht hinter meinen Fersen war immer noch Franz Preihs. Bei der siebenten Labestelle (km 37,6 / 1940HM) betrug mein Vorsprung gegenüber 2008 bereits über neun Minuten. Diesen Vorsprung wollte ich unbedingt ins Ziel bringen, da mir eine Endzeit unter 5 Stunden sehr wichtig war.

Der Anstieg aufs Hocheck zwang mich auch heuer wieder ans Limit zu gehen, aber trotzdem kündigte sich zu keinem Zeitpunkt ein Krampf oder eine andere Schwäche an. Beim Lauf über die Serpentina in den Ort versuchte ich noch Druck zu machen und beendete den Lauf nach 4:51:XX als Gesamt 8. bzw. 3. in meiner Klasse „M30“.



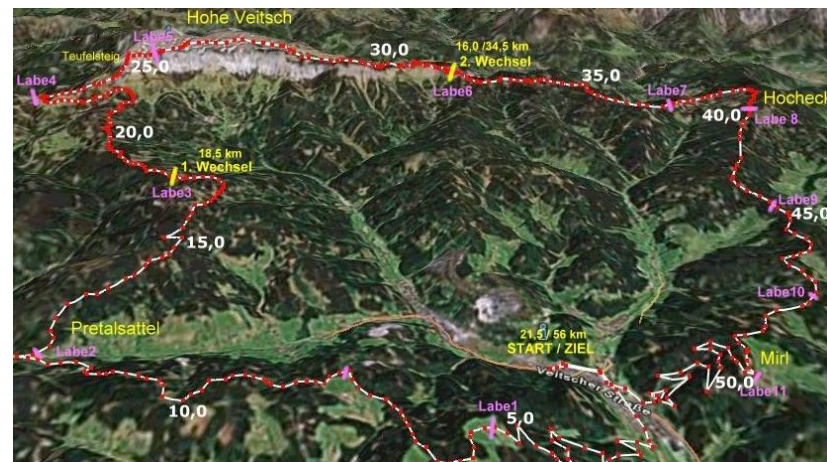
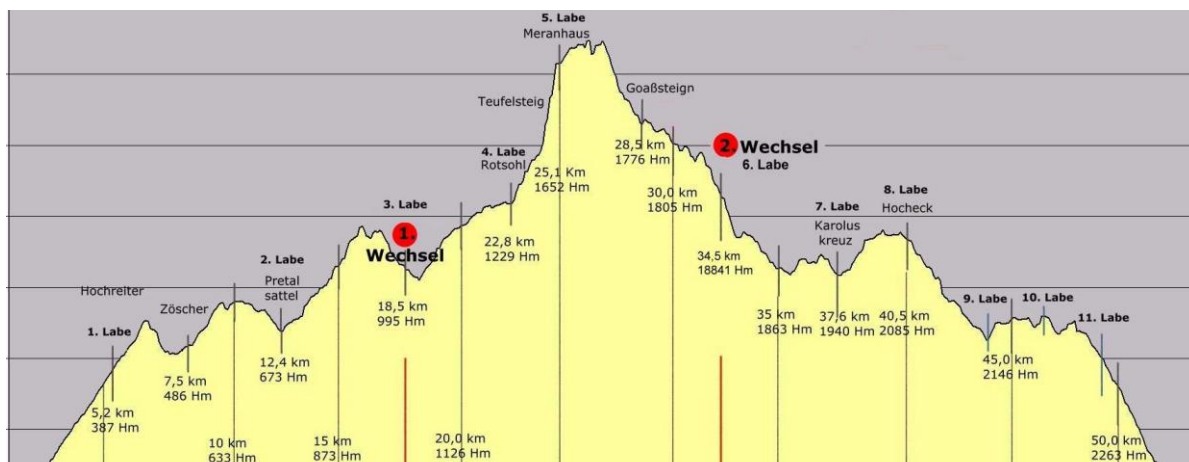
An diesem Tag hat das gesamte Paket (Ernährung, Motivation, Tagesverfassung, Taktik) gestimmt und war für mich einer der schönsten Läufe bzw. der bisher erfolgreichste Lauf...

Mein Dank gilt neben den motivierenden Zurufen am höchsten Punkt der Strecke natürlich auch Christian für die tolle Betreuung und den taktischen Tipps im letzten Drittel des Laufes.

Ergebnisse Gesamt			Ergebnisse Klasse M-30		
1.	POTOTSCHNIK Reinhold	4:26:45	1.	FIEDLER Dietmar	4:40:29
2.	KRENN Walter	4:31:03	2.	PESZ Attila	4:43:01
3.	KIRSCHNER Markus	4:34:01	3.	MAI Alexander	4:51:10
4.	FIEDLER Dietmar	4:40:29	4.	WAGNER Thomas	4:52:13
5.	NEUHOLD Karl	4:42:16	5.	GAUGL Gerald	4:55:02
6.	PESZ Attila	4:43:01	6.	HEDL Günther	4:57:55
7.	RABBERGER Benedikt	4:46:56	7.	PREIHS Franz	5:03:03
8.	MAI Alexander	4:51:10	8.	STRAUSS Christian	5:22:42
9.	WAGNER Thomas	4:52:13	9.	REITER Rene	5:28:27
10.	GAUGL Gerald	4:55:02	10.	PEPP Csaba	6:18:09

Zugeführt wurde:

- in den zwei Stunden vorm Start: eine Banane, 0,75l Iso, 0,25l Wasser
- während dem Lauf: 1 ½ Bananen, 0,4l Elektrolytgel, 1,5l Iso mit etwas Magnesium, 0,2l Cola, 0,25l Wasser
- in den zwei Stunden danach: ½ Grillhuhn mit einer Semmel, Eiweiß und Magnesium, 0,4l Cola Radler, 0,4l Cola, 0,5l Tee, 0,25l Wasser
- Verbrennt wurden rund 2.200 Kalorien



www.alexandermai.at