100 km Lauf im Wiener Prater zugleich ÖM

Bei anfänglich idealen Wetterbedingungen fanden die heurigen Ultralaufmeisterschaften auf einer sehr schönen 2,5km Schleife (1km Hauptallee im Schutz der Bäume und eine 1,5km Schleife am Heustadelwasser) statt. Das verleitete einige und natürlich auch mich etwas zu forsch das Rennen zu beginnen. Die Ultralaufszene unterscheidet sich naturgemäß stark von anderen Laufbewerben, ein zahlenmäßig kleines Starterfeld, dafür jede Menge Betreuer, Schirme und Campingmobilar. Da kam ich mir als armes Pseudoultrawürstl vor. Ultraläufe werden im Kopf entschieden und wenn der Körper psychologischen, motivierenden Beistand braucht, geht es einem ohne Helfer einfach nur schlecht. Bis km 50 lief es problemlos bis auf eine Klopause, die ich mir gönnte, dann mit zunehmender Wärme und Sonne aber sank das Lauftempo und das Daumendrücken daheim auf den zweiten 50 km dauerte nur bis km 60, dann machte ich den Fehler an den noch fehlenden Marathon zu denken statt mich auf meinen Körper zu konzentrieren und ich beendete das Rennen noch unter dem 5er Schnitt an 6. Position liegend. Natürlich hätte ich noch 4 Stunden leiden müssen wie die anderen auch aber ich wollte einfach nicht mehr, obwohl ich absolut keine muskulären Probleme hatte und mich andere aufforderten doch weiter zu laufen. Im ersten Moment ist man froh über das Aufhören aber es dauert nicht lange und Stimmen in dir sagen was du nur für ein Weichei bist. Wahrscheinlich wäre sich eine Zeit unter 9 Stunden ausgegangen aber in der Ergebnisliste steht DNF. Apropos DNF, da trug doch einer ein T shirt mit dem Aufdruck „running till death never DNF“. Das werde ich mir jetzt für meinen nächsten 100er zu Herzen nehmen.Ergebnisse @krru



Author: