

K65 Panorama Ultra Trail (65 km, 2.100hm)

Zum zweiten mal fand heuer in Innsbruck eine große Trail-Veranstaltung statt, bei der eine Auswahl aus 5 verschiedenen Distanzen zu treffen war. Als erster Ultra 2016 genügt mir wohl die 65km Distanz, dachte ich im Dezember bei der Jahresplanung... und ich sollte recht behalten.

Nachdem sich die Tage vor dem Rennen der Winter nocheinmal zurück meldete und die Trails rund um Innsbruck in eine heuer kaum gesehene weiße Pracht kleidete, hofften der Veranstalter und mit ihm 800 Teilnehmer, dass der Schnee bis zum Renntag schmilzt und eine ordentlich laufbare Strecke freigibt. Die Hoffnung wurde erhört und nicht nur das, Innsbruck zeigte sich am Renntag unter wolkenlosen Himmel und die Temperaturen stiegen, von knapp über Null die Tage davor, auf angenehme 13-19 Grad.

Nach einer langen Skitouren-Saison mit vielen Höhenmetern und relativ spätem Beginn mit dem Lauftraining erwartete ich zwar starke Beine, aber ein noch nicht so ökonomisches Laufen. Genau so entwickelte sich das Rennen auch. Nach flottem Beginn über 400hm die Nordkette hinauf, gemeinsam mit den Startern des 25km Rennens, hielt ich das Tempo auch die weiteren kuperten Kilometer bis zum Abstieg ins Inntal nach Kranebitten relativ hoch. Es waren genug Läufer unterwegs, die mitgingen und der Spaß über wurzelige Waldtrails war enorm. Von Kranebitten ging es erneut 300hm nach Birgitz hinauf, rüber zum Natterer See. Dort stiegen die 25k-Läufer aus und plötzlich wurde es etwas einsam auf der Strecke. Zudem waren meine Beine schon ziemlich leer. Das erste Tief drückte auf Stimmung und Tempo. Mit einer Halb-Liter-Flasche Cola in der Hand stieg ich also schon vor der Hälfte des Rennens auf Zucker als Treibstoff um. Das funktionierte relativ gut. Motivation und Tempo kam zurück. Alleine spulte ich den Downhill nach Innsbruck und auch die darauf folgenden 250hm Anstieg ab.

Dann kam etwas Abwechslung ins Rennen, weil ich auf einzelne Läufer des 85km Rennens auflief, die schon 4:00 Stunde vor uns gestartet waren und demnach auch ein ruhigeres Tempo anschlügen. Bekannte Gesichter tauchten auf, aufmunternde Worte wurden gewechselt. Kollegiale Ultra-Trailrunning-Stimmung pur! Bis Hall konnte ich zwei Plätze gut machen und erhielt dort die Auskunft, an vierter Stelle zu liegen. Der Dritte wäre eben vor 5 Minuten aus der Labe raus. Diese Info weckte meine Lebensgeister und meinen Kampfgeist. Vor allem, als ich beim langen Anstieg nach Hall über eine sonnige Wiese hinauf, meinen direkten Konkurrenten im blauen T-Shirt vor mir sah. Dieser blaue Farbtupfer sollte mich bis ins Ziel begleiten. Leider relativ konstant im gleichbleibenden Abstand vor mir. Trotz großer Motivation und Kampf konnte ich die Lücke nicht schließen. Bei der letzten Labe vor dem Ziel, kurz vor Erreichen der Hungerburg und damit kurz vor dem letzten downhill, erhielt ich dann die Info, dass ich Fünfter(!) sei. Da haben sich die Leute in Hall wohl verzählt. Tja... Motivation weg, Kraft weg... Locker zu ende laufen. So schaut's aus.

Schlussendlich trennten mich im Ziel 3 Minuten auf den 4. und 8 Minuten auf den 3. Platz. Trotzdem sehr zufrieden, wenn auch schon von Krämpfen geplagt, lief ich ins Ziel. Erstes Rennen 2016 erledigt. 3 UTMB-Punkte gesammelt. Resumee:Nicht ganz fit, lauftechnisch noch nicht so rund, hart gekämpft und fast alles gewonnen. Die nächsten Ultras können kommen.Der Veranstalter gab sich große Mühe alles was Trailläufern wichtig ist zu bieten. Abwechslungsreiche Strecke mit relativ hohem Trailanteil. Perfekte Organisation vor dem Rennen, Umfangreiche Informationen, ausreichend Labestationen. GXP-Track der Strecke etc. Die Markierung war im ersten Viertel sehr, sehr mangelhaft (Viele liefen daher ein paar Meter Zuviel; auch ich bog 3 mal falsch ab), dafür über die übrigen 40 km vorbildlich. Es gab keine Finisher-Medaille, keine AK-Wertung oder eine Wertung in Allgemein/Masters/Senior, sondern nur eine Gesamtwertung und Ehrung der ersten 3. Bei über 100 Startern auf der 65K-Strecke und 800 gesamt nicht ganz nachvollziehbar. Der Veranstalter versprach diesbezüglich aber Verbesserungen.Tolle Veranstaltung im sportbegeisterten Tirol und jedenfalls ein Tipp für 2017!

cm



Author: