

## Österreichs Ultraläufer mit toller Vorstellung bei der 100km-WM in Winschoten

ein Bericht von Mannschaftsführer Reinhold Straßer

**Der Bewerb:** Am 10. September trafen sich die weltbesten Ultraläufer im Norden der Niederlande um über 100km die Weltmeisterschaften, die Europameisterschaften und die WMA-Masters-Weltmeisterschaften auszutragen. Österreich stellte eines der größten Teams. An der WM nahmen 8 Herren und 6 Damen teil. Für die Masters-WM wurden 4 Herren nominiert.

**Die Ausgangslage:** Bei der letzten 100km-WM zehn Monate zuvor in Gibraltar lief es für Österreichs Teilnehmer nicht gut. Von 6 Herren erreichten 3 das Ziel. Die 3 Damen gaben allesamt vorzeitig auf. Auch diesmal zählte Österreich nicht unbedingt zu den Anwärtern auf vordere Plätze. In den Mastersklassen rechnete man sich sehr wohl etwas aus.

**Die Erwartungen:** Nach der Silbermedaille in Mastersbewerb M50 von Herbert Hartl 2010 wollte man diesmal die Anzahl der Mastersmedaillen zumindest verdoppeln. Aussichtsreiche Kandidaten gab es genug. Die Hoffnungen bei der WM und EM (hier gibt es keine Altersklassen) ruhten vor allem auf Sabine Hofer, für die bei idealem Verlauf ein Top-10-Platz in Reichweite schien. In ihrem Schlepptau sollte auch im Teambewerb der Damen eine gute Platzierung (Rang 5 EM) möglich sein.

**Die Zielvorgabe:** Um keinen unnötigen Druck aufzubauen wurde im Vorfeld nicht über mögliche Platzierungen gesprochen. Lediglich die Finisherquote sollte deutlich erhöht werden. In Gibraltar waren es ja nur 33%. Also lautete die Devise FINISHEN. Möglichst viele.

**Die Strecke:** Es galt einen 10km-Rundkurs durch Winschoten 10mal zu absolvieren. Flache Strecke und viele Zuseher sollten den Läufern zu tollen Leistungen verhelfen. Bereits zum 36. Mal (seit 1976!) wurde wie immer am zweiten Samstag im September ein 100km-Lauf abgehalten. Auch Weltmeisterschaften wurden bereits ausgetragen. Die Laufrichtung wurde aber diesmal geändert.

**Das Wetter:** In den letzten drei Jahren war es immer ziemlich warm. 23-27°C stand da zu lesen. Die Teilnehmer hofften natürlich auf kühlere Temperaturen. Vergeblich. Beim Start um 10 Uhr hatte es noch angenehme 18°C. Doch bald sollten die 20°C deutlich überschritten werden. Hohe Luftfeuchtigkeit und strammer Wind kamen erschwerend hinzu. Wenigstens einige Streckenabschnitte waren schattig und windgeschützt.

**Der Tag davor:** Drei Teammitglieder trafen bereits am Mittwoch ein, der Großteil am Donnerstag und der Rest erst am Freitag. Die Unterkunft (25km südlich von Winschoten) war in Ordnung und die Verpflegung ebenso. Dass die holländische Küche nicht auf Haubenniveau ist, das weiß man. Aber Ultraläufer sind nicht anspruchsvoll. Der Freitag verlief so: Gemeinsames Frühstück in der Tennishalle, zuvor oder danach ein lockerer halbstündiger Lauf, ausruhen, Technisches Meeting und Auszahlung der Travel Grants, Besprechung und Fotoshooting, Lunch, Vorbereiten der Verpflegung (ein Dank an Franz Kafka/Ultra Sports), Flaggenparade in Winschoten, Pasta-Party, Bettruhe.

**Das Betreuersteam:** Reinhold Straßer (Mannschaftsführer), Michael Wolf (Mental Coach), Jutta und Gerhard Großhammer (Assistenz), Angelika Toff (Physiotherapeutin), Gerhard Zentner, Norbert Hofstätter, Anni Frotschnig, Anna Mitterauer, Gerhard Eigner, Bianca Schulz, Elisabeth Ohme, Sabine Gschiel, Doris Koranda

**Das Herrenteam:** Klemens Huemer\*, Bernhard Santner\*/\*\*, Romed Rauth\*, David Lilek\*, Herbert Hartl\*/\*\*, Karl Gratzl\*/\*\*, Rainer Predl, Winfried Strallhofer

**Das Damenteam:** Sabine Hofer\*/\*\*, Ulrike Striednig\*/\*\*, Karin Russ\*, Regina Straßer\*, Alexandra Heiml\*, Christine Aigner\*/\*\*

\* ..... auch für den Teambewerb nominiert (hier dürfen max. 6 pro Nation starten; die 3 schnellsten Zeiten werden addiert)

\*\* ... auch für die Masters-WM gemeldet (ab 40 Jahren, 5er-Sprünge)

**Das Mastersteam:** Ludwig Wolf, Rudi Ohme, Rainhart Koranda, Anton Gschiel

**Der Tag X:** Frühstück ab 6 Uhr. Um 7 Uhr fahren Michael, Gerhard und Jutta mit der Verpflegung nach Winschoten. Bei den Verpflegungsständen mit der Aufschrift AUT bei km 0,3 und km 4,9 werden die Getränke und „Snacks“ aller 18 Österreicher platziert.

Um 7:30h steigen die restlichen Betreuer in den Bus nach Winschoten. Dort geht es dann zum zugewiesenen Stand (Reinhold, km 0,3 bzw. Michael km 4,9). Die restlichen vom Veranstalter bereitgestellten Verpflegungsstellen bei km 2,5 und km 7,5 dürfen nicht besetzt werden. Dort gibt es nur Wasser.

Um 8:30h geht es für die Athleten mit dem Bus nach Winschoten wo diese gegen 9h eintreffen.

Exakt um **10 Uhr** erfolgt der Start. Hunderte Läufer drücken auf ihre Stoppuhren.

**00:00:00** Das Feld setzt sich in Bewegung. Im WM-Herrenbewerb sind 150 Läufer gemeldet. 80 Läuferinnen sind es im WM-Damenbewerb. Dazu kommen noch 80 „reine“ Mastersläufer. Somit kämpfen etwa 300 Sportler um die heißbegehrten Medaillen.

### 10km

**00:37:20** Mit Giorgio Calcaterra (ITA) beendet einer der Favoriten als Führender alleine die erste 10km-Runde. Dahinter haben sich bereits Gruppen gebildet. 34 Läufer überqueren den Zielstrich das erste Mal ehe die Uhr 40 Minuten anzeigt. Unter den ersten 100 Läufern befindet sich kein Österreicher. Aber das Rennen hat ja gerade erst begonnen.

**00:44:04** Romed Rauth führt ein 4-köpfiges Österreicherpaket an. Klemens Huemer, David Lilek und Rainer Predl heften sich an seine Fersen.

**00:45:48** Etwas schneller als geplant ist Sabine Hofer mit Runde 1 fertig. Ihr Ziel ist eine Zeit unter 8 Stunden.

**00:56:56** Christine Aigner ist durch. Somit alle Österreicher auf der zweiten Runde.

### 30km

**01:52:16** Calcaterra hat jetzt 30km hinter sich und seit Ende von Runde 2 einen Begleiter. Der Südafrikaner Fannie Matshipa hat mit einer Harakiri-Runde (Runde 2 in 35:50) aufgeschlossen. Er wird dies schon sehr bald bereuen. Der „Mann mit dem Hammer“ schlägt kräftig zu. 46min für Runde 4, gar 1h34min für Runde 5.

**02:10:48** Das Österreicher-Trio Lilek, Rauth, Huemer hat das Tempo leicht forciert und arbeitet sich schön langsam nach vorne. Rainer Predl ist nur etwa 70 Meter dahinter.

**02:18:51** Nach 30km hat Sabine Hofer schon Tuchfühlung mit den Top-10 bei den Damen.

### 50km

**03:08:46** Calcaterra hält mit 38er-Runden die Konkurrenz auf Distanz.

**03:36:57** Rauth und Huemer zu zweit unterwegs. Sehr gute Durchgangszeiten bei der Hälfte der Strecke.

**03:38:33** Predl nicht weit hinter seinen beiden Teamkollegen. Er macht aber einen sehr frischen Eindruck.

**03:39:26** Lilek klagt über starke Atemprobleme und möchte aussteigen. Für die Mannschaft läuft er aber dann doch weiter. Sein Tempo muss er aber stark reduzieren.

**03:49:34** Winfried Strallhofer kämpft wie viele Teilnehmer mit den schwierigen äußeren Bedingungen.

**03:50:11** Bernhard Santner hat schlimme Ischiasschmerzen. Er wird von Angelika getapt und lässt sich zum Weitermachen überreden. Eine Runde später (60 km) geht es aber dann wirklich nicht mehr. Ausstieg.

**03:51:48** Karl Gratzl wirkt zumindest nach außen hin ziemlich entspannt.

**03:53:24** Eine tolle Durchgangszeit für unser schnellste Dame, Sabine Hofer.

**04:02:22** Sehr gleichmäßig zieht Herbert Hartl seine ersten 5 Runden. Auch Runde 6 zeigt keine Veränderung. Doch dann bekommt er heftige Kreislaufprobleme und steigt nach 70 km aus.

**04:06:40** Ludwig Wolf liegt voll im Plan und somit auf einem Medaillenrang in der M55.

**04:08:59** Auch Ulrike Striednig macht einen guten Eindruck. Im letzten Drittel stellen sich dann leider starke Krämpfe ein.

**04:12:19** Regina Straßer ist mit dem Halbzeitstand überaus zufrieden. Doch jetzt bekommt sie einen unerwünschten Begleiter, der sie bis zum Ende nicht loslässt. Durchfall.

**04:22:29** Rudi Ohme ist viel schneller als geplant unterwegs. Die mögliche Medaille in der M60 scheint Flügel zu verleihen.

**04:24:10** Karin Russ, die anfangs mit Striednig unterwegs war, ereilt das gleiche „Schicksal“ wie Straßer. Aber auch sie verliert dadurch Zeit aber nicht die Motivation bei ihrer 100km-Premiere zu fingsihen.

**04:33:42** Alexandra Heimpl schlägt sich bei ihrem ersten 100km-Lauf sehr gut.

**04:44:04** Bei Rainhart Koranda geht in Runde 5 gar nichts mehr. Er absolviert zwar noch eine Runde aber nach 60 km ist die Sache auch bei ihm erledigt.

**04:58:10** Christine Aigner läuft von Beginn an sehr vorsichtig. Ihr Ziel ist klar definiert: Das Ziel erreichen.

#### **80km**

**06:01:28** Nachdem Huemer in Runde 7 und 8 das Tempo stark reduzieren musste und sich auch noch schmerzhafte Blasen einstellen, steigt er aus.

#### **100km – FINISH**

**06:27:32** Giorgio Calcaterra holt sich den Welt- und Europameistertitel mit großem Vorsprung.

**06:42:49** Michael Wardian (USA) holt sich Silber.

**06:44:35** Andrew Henshaw (USA) schnappt sich Bronze.

**07:27:19** Marina Bychkova (RUS) heißt etwas überraschend die neue Welt- und Europameisterin.

**07:41:06** Joanna Zakrzewski (GBR) erringt mit Respektabstand Silber.

**07:42:05** Lindsay Anne van Aswegen (RSA) holt mit Bronze Edelmetall für ein afrikanisches Land.

**07:22:05** Die aus heimischer Sicht größte Überraschung liefert der erst 21-jährige **Rainer Predl**. Er verbessert seine 100km-Zeit gleich um 40 Minuten und wird in der WM-Wertung 22. und in der EM-Wertung starker 14. Da er nicht für den Teambewerb nominiert war, schlug er ein hohes Anfangstempo an und konnte dies bis zum Schluss durchziehen. Im Nachhinein ist es natürlich schade, dass seine Zeit nicht fürs Teamergebnis zählt. Österreich wäre sowohl im WM- als auch im EM-Bewerb zwei Plätze weiter vorne gelandet.

**07:28:49** Mit persönlicher Bestleistung überquert **Romed Rauth** die Ziellinie. Der 27. WM-Rang und Rang 18 bei der EM sind aller Ehren wert. Er ist somit der einzige von 5 Österreichern, der in Gibraltar und Winschoten am Start war und das Ziel erreicht hat.

**08:02:17** Der Top-10-Platz ist geschafft! **Sabine Hofer** wird 8. in der WM-Wertung und 5. in der EM. Eine ausgezeichnete Vorstellung. 17 Minuten haben letztendlich auf eine Medaille gefehlt. Aber diese gibt es dafür bei der Masters-WM. **Goldmedaille** in der W45.

**08:06:52** Mit einer schnellen letzten Runde (46:14) überholt **Karl Gratzl** neben zwei seiner Teamkollegen noch weitere Läufer und wird in der WM 52. und in der EM 39. Für Karl war es der erste 100km-Lauf.

**08:08:36** Das letzte Drittel war auch für **Winfried Strallhofer** sehr hart. Deutlich über seiner persönlichen Bestzeit muss er letztendlich froh sein, den inneren Schweinehund besiegt zu haben. WM 54. und EM 41.

**08:10:51** Auch bei David Lilek sieht es ähnlich aus. Die Zeit spiegelt sicher nicht sein Leistungsvermögen wider. Aber eine Aufgabe wäre seiner weiteren Entwicklung sicher nicht förderlich gewesen. WM-56. und EM-43.

**08:41:45** Mit **Ludwig Wolf** finisht unser erster Mastersläufer. Für diese feine Leistung wird er mit der **Silbermedaille** in der M55 belohnt. Auf Gold fehlen 10 Minuten.

**08:52:04** Zwar knapp acht Minuten hinter der persönlichen Bestleistung bringt **Regina Straßer** bei ihrem dritten 100km-Lauf bei internationalen Meisterschaften doch eine sub9-Zeit ins Ziel. WM 29. und EM 16.

**09:00:58** Die Probleme (Krämpfe) auf den letzten drei Runden bremsen **Ulrike Striednig** auf dem Weg zu einer noch besseren Zeit. Trotzdem darf sie bei ihrem 100km-Debut zufrieden sein. WM 32. und EM 19. Der Lohn für die Qualen ist ein hoher: **Silbermedaille** in der W50.

**09:25:47** Als vierte Österreicherin erreicht **Karin Russ** das Ziel. Das zu hohe Anfangstempo und die Verdauungsprobleme schrauben die Rundenzeiten ab der Hälfte deutlich nach oben. Doch in Anbetracht der Tatsache, dass Karin erst vier Monate zuvor ihren ersten Ultralauf (6h-Lauf) bestritten hat, darf das Ergebnis durchaus als Erfolg gewertet werden. WM 41. und EM 24.

**09:27:55** Der Jubel **bei Rudi Ohme** ist groß. Er kürt sich mit einer starken Leistung zum Weltmeister in der M60. Wenige Stunden später hängt eine **Goldmedaille** um seinen Hals und die Bundeshymne wird abgespielt.

**09:46:08** Auch **Alexandra Heiml** muss bei ihrem ersten 100km-Lauf ab der Hälfte Tempo herausnehmen. Dadurch verhindert sie einen Einbruch und darf sich über eine immer noch sehr gute Zeit freuen. WM 45. und EM 28.

**10:41:34** Alle Damen des Teams AUSTRIA sind jetzt im Ziel. **Christine Aigner** komplettiert das erfolgreiche Sextett. WM 50. und EM 33. Die Freude wird noch größer als ihr Folgendes mitgeteilt wird:

**BRONZEMEDAILLE** im EM-Teambewerb für unsere Damenmannschaft! Keine kleine Sensation, sondern eine riesengroße. Die Konkurrenz staunt. Deutschland und Italien etwa gehen leer aus. Nur Russland und Großbritannien sind an diesem Tag unerreichbar. Die besten drei Zeiten einer Nation werden für die Teamwertung herangezogen. Medaillen gibt es für alle sechs. Das ist in unserem Fall auch mehr als fair, denn alle sechs haben die 100km beendet. Auch das ist einzigartig.

**Teamergebnis Damen:**

- 1. Russland 23:19:40 (1. EM)
- 2. USA 23:56:20
- 3. Japan 24:35:13
- 4. Südafrika 24:40:15
- 5. Großbritannien 24:42:56 (2. EM)
- 6. Österreich 25:55:19 (3. EM)

9 von 15 Nationen in der Wertung

**Teamergebnis Herren:**

- 1. USA 20:17:47
- 2. Japan 21:05:00
- 3. Frankreich 21:36:19 (1. EM)
- 4. Russland 21:57:55 (2. EM)
- 5. Deutschland 22:31:59 (3. EM)
- 9. Österreich 23:46:32 (7. EM)

17 von 26 Teams in der Wertung

**Das Fazit:** Ein so großes Team (18) hatte Österreich bisher noch nie am Start. Dass neben der Quantität auch die Qualität gepasst hat zeigen fünf Medaillen in eindrucksvoller Weise.

Wertvoll ist auch die hohe Finisherquote. 14 von 18 trotzten den schwierigen Bedingungen. Das ergibt einen stolzen Wert von 78%. Das liegt weit über dem Wert des gesamten Teilnehmerfeldes – knapp mehr als 60%. Ich habe mir dabei erlaubt, auch **Anton Gschiel** zu diesen Finishern zu zählen, denn er kämpfte sich trotz Krämpfen nach 12h12min ins Ziel, lediglich zwölf Minuten nach Zielschluss. Er meinte zu mir bei der Siegerehrung: „Du hast ja gesagt, möglichst alle sollen finishen!“

Österreichs Ultraläufer werden schon im kommenden Jahr, wenn am **22. April 2012 in Seregno (ITA)** die nächste 100km-WM über die Bühne geht, mehr Beachtung finden. Die Rolle des Underdogs, die uns eigentlich ganz gut gefallen hat, sind wir wohl jetzt los. Aber Druck wird uns das nicht machen, denn die Favoritenrolle liegt nach wie vor bei anderen Nationen. Der Weg dorthin ist für unser Team noch ein weiter. Aber die Richtung stimmt.

Alle Ergebnisse auf [www.ultrarunningaustria.com](http://www.ultrarunningaustria.com) .



Ulrike Striednig und Karin Russ



Karl Gratzl



Rainhart Koranda und Ludwig Wolf



Winfried Strallhofer



Alexandra Heiml



Herbert Hartl



Romed Rauth mit Sieger



Start zur 100km-WM



Regina Straßer



Christine Aigner



Rainer Predl



Klemens Huemer



Rudi Ohme



Anton Gschiel



David Lilek



Bernhard Santner



Sabine Hofer



Favoriten



Vorschau:

**26. WM im 100km-Lauf**  
**22. April 2012**  
**Seregno/Brianza (ITA)**