

100km-WM in Sveti Martin na Muri Kroatien am 8. September 2018

... aufhören, wenn´s am schönsten ist!

Nach fast genau zehn Jahren, die ich als ÖLV-Refernet die Entwicklung des Ultralaufsports in Österreich mitgestalten durfte, war der Tag des letzten internationalen Einsatzes gekommen.

Anfang des Jahres hatte ich mich ja nach einem ärztlichen Befund, welcher eine Nierenoperation notwendig machte, entschlossen, meine Aufgaben in andere Hände weiterzugeben.

Schon in den Jahren zuvor verspürte ich eine gewisse „Amtsmüdigkeit“, wurde aber durch positiven Zuspruch immer wieder motiviert, ein Jahr dranzuhängen. Im Nachhinein fällt es mir schwer zu beurteilen, ob es richtig war. Waren in den ersten Jahren meiner Tätigkeit österreichische Bestleistungen fast schon an der Tagesordnung, so konnten die Leistungen auf nationaler und internationaler Ebene danach nicht immer Schritt halten. Vielleicht waren meine persönlichen Erwartungen oder auch der Anspruch, den die Athletinnen und Athleten an sich selbst stellten, manchmal zu hoch. Zumindest Teilerfolge waren jedoch fast immer vorzuweisen und alle WM- und EM-Teilnahmen waren von gegenseitiger Wertschätzung und einer familiären Atmosphäre innerhalb unserer Mannschaft geprägt.

Ein Buch könnte ich füllen mit all den Erinnerungen. Mag sein, dass ich diese Idee auch umsetze. Jetzt habe ich ja wieder mehr Zeit ...

Um mich geht´s hier aber nicht.

Sveti Martin na Muri liegt im äußersten Norden Kroatiens, unweit der Grenze zu Slowenien. Nach einer zweistündigen Anfahrt von Bad Waltersdorf, wo ich drei schöne Urlaubstage mit meiner Frau Regina verbracht hatte, kamen wir am Donnerstag bereits um 11 Uhr an.

Wir waren die Ersten eines 23-köpfigen Teams, welches sechs Athleten und drei Athletinnen umfasste. Betreuer und Begleitpersonen waren diesmal eindeutig in der Überzahl. Im Laufe der nächsten Stunden traf etwa die Hälfte unserer großen Abordnung ein, der Rest hatte sich für Freitag angesagt.

Um 17 Uhr stand eine lockere Laufeinheit auf dem Programm. Die 7,5 Kilometer lange Pendelstrecke, die am Samstag 13mal zu bewältigen war (nach einer 2,5km langen Startrunde) wurde gleich inspiziert. Im Vergleich zu den bisherigen WM-Strecken wies dieser Kurs ungewöhnlich viele und auch knackige Steigungen auf. Nicht unbedingt bestzeitenverdächtig, aber interessant und abwechslungsreich. Mit einer gehörigen Portion Respekt und einem damit verbundenen defensiven Anfangstempo sollte es da keine Probleme geben.

Wir waren in einem Apartmentdorf, das zu einer Therme und einem Hotel gehörte, gut untergebracht. Frühstück, Mittagessen und Abendessen waren tadellos und auch sonst gab es an der Organisation nichts zu bemängeln. Am Freitag standen dann eine weitere Streckenbesichtigung und die Eröffnungsfeier auf dem Programm. Letztere verlief recht kurz und unspektakulär. Somit blieb genügend Zeit zum Auffüllen der Speicher bei der anschließenden Pasta Party.



RACE DAY

Beim gemeinsamen Frühstück um 5 Uhr ist es erwartungsgemäß ruhig. Regina und ich richten unsere Verpflegungsstelle bei Start/Ziel ein. Dann geht sie zum 3,7 Kilometer entfernten Wendepunkt, wo sie die Aufgabe hat, unseren AthletInnen Wasser zu reichen, sie anzufeuern und im Bedarfsfall Probleme und Wünsche an unser Betreuersteam bei Start/Ziel zu übermitteln.

Unser Team:

Herren: Branco Moser; Romed Rauth, Reinhard Buchgeher, Rainer Predl, Thomas Unger, Herbert Hartl
Damen: Maria Hinnerth, Judith Regner, Sabrina Lederle

Unsere Ziele:

- Eine Finisherquote von 100% - bei 9 rot-weiß-roten AthletInnen gar nicht so einfach.
- Ein Top 10-Rang in der Teamwertung bei den Herren - bei 30 Nationen ein hohes Ziel.
- Eine Masters-Medaille durch Herbert Hartl - es wäre bereits Nummer 5!

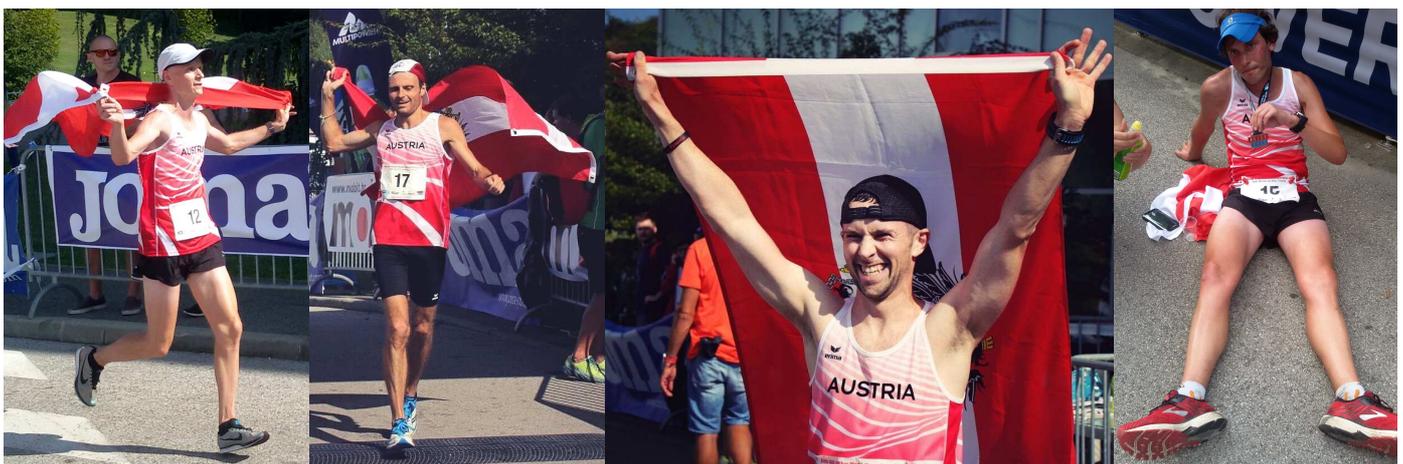
Unser Wettkampf:

- 00:00: Mit dem Startschuss um 7 Uhr setzen sich 143 Männer und 109 Frauen in Bewegung.
- 00:10: Nach exakt zehn Minuten hat die Spitzengruppe die 2,5km lange Startrunde absolviert.
Ein 4er-Schnitt, also 15km/h. Erstaunlich „langsam“ und gleich der Beweis, dass die Besten auch vorsichtig an die Sache herangehen.
- 00:40: Eine immer noch sehr große Spitzengruppe mit allen vier Japanern und gleich fünf Südafrikanern kehrt von der ersten großen Schleife zurück.
- 00:43: Rainer hat ziemlich schnell begonnen.
- 00:46: Branco hat die ersten 10km geschafft, Romed und Reinhard nur 20 Meter dahinter.
Thomas liegt eine Minute hinter Branco.
- 00:52: Maria macht nach 10km einen entspannten Eindruck, ebenso Judith, eine Minute dahinter.
Herbert beginnt wie immer sehr verhalten und hat nach 54 Minuten die ersten 10km geschafft.
Sabrina kommt drei Minuten nach Herbert durch.
- 01:49: Nach 25 km läuft Rainer immer noch so schnell, dass ich ihn bitte, etwas Tempo raus zu nehmen.
- 01:54: Bei Branco, Romed und Reinhard, die innerhalb von 10 Sekunden die 25km-Marke durchlaufen, dürfte das Tempo gut passen. Vier Minuten nach unserem Trio hat Thomas sein erstes Viertel hinter sich gebracht.
- 02:13: Herbert hat die 25km geschafft und beginnt nun schrittweise mit der geplanten Temposteigerung.
Maria und Judith sind zu diesem Zeitpunkt sogar drei Minuten vor Herbert, Sabrina elf Minuten dahinter.
- 02:55: Die 40km-Marke durchläuft Rainer nach 2:55:08, Branco nach 3:00:45, Romed nach 3:01:07 und Reinhard nach 3:01:10. Alle noch sehr locker unterwegs. Maria (3:28:25) liegt gut zwei Minuten vor Judith, auf die Herbert jetzt aufgeschlossen hat.





- 04:07: Nach 4:07:00 hat Branco schon 55km in den Beinen und macht einen sehr guten Eindruck. Reinhard und Romed folgen mit 100 Meter Abstand. Rainer, der jetzt wegen seiner langwierigen Bandscheibenprobleme Tempo rausnehmen muss, hat weitere 100 Meter Rückstand. Bei Thomas scheint die schwere Strecke bereits Wirkung zu zeigen. Seine Rundenzeiten gehen jetzt stark nach oben. Sabrina quält sich schon sehr über die Strecke und macht im schattigen Zelt bei unserer Verpflegungsstelle Pausen. Die Bewölkung des Vormittags ist verschwunden und es wird zusehends wärmer.
- 05:13: Branco läuft immer noch 33er-Runden und seine 70km-Zwischenzeit von 5:13:38 lässt auf ein gutes Ergebnis hoffen. Romed (5:16:55) und Reinhard (5:17:16) können nicht mehr ganz mithalten. Rainer hat in der Zwischenzeit mehr als 20 Minuten auf Branco eingebüßt.
- 06:00: Thomas scheint nach 70km, die er nach genau sechs Stunden zurückgelegt hat, ziemlich am Ende seiner Kräfte. Auch wenn die Hoffnung auf eine gute Zeit längst geschwunden ist, an eine Aufgabe denkt er nicht. Herbert hat schon fast auf Thomas aufgeschlossen, doch auch ihm setzt jetzt die Sonne zu. Maria hingegen sieht nach 70km in 6:10:40 immer noch recht kraftvoll aus. Judith liegt 18 Minuten hinter ihrer Mannschaftskollegin, Sabrina ist bereits mehr als eine Runde dahinter.
- 06:20: Der neue Weltmeister wird in wenigen Minuten erwartet. Für Branco geht es jetzt nach 6:20:56 und 85km auf seine vorletzte Runde. Romed folgt neun Minuten später, Reinhard weitere sechs.
- 07:00: Während sich unser Bester bereits auf seiner letzten Runde befindet, kämpft der Rest des Teams schon sehr. Das Betreuersteam ist gefordert und Team-Doc Ronald Ecker hat alle Hände voll zu tun.
- 07:30:30 - Dekoriert mit einer großen rot-weiß-roten Flagge läuft Branco über die Ziellinie. Im 143-köpfigen Weltklassefeld ergibt dies den ausgezeichneten 40. Rang. Die letzte Runde ist sogar die 19.schnellste des Feldes. Eine Topleistung unseres WM-Neulings!
- 07:48:27 - An seinem 40. Geburtstag darf sich Romed über eine solide Leistung freuen. Der 54. Gesamtrang ist aller Ehren wert und für das Teamergebnis extrem wichtig.
- 07:48:31 - Nach zwischenzeitlichem Hänger hat Reinhard auf seiner letzten Runde, die nur um zehn Sekunden langsamer war als jene von Branco, noch einmal voll aufgedreht. Nur wenige Meter haben auf seinen Teamkollegen Romed gefehlt.
- 08:37:28 - Sicher nicht zufrieden mit der Zeit ist Rainer doch glücklich - weil es vorbei ist - im Ziel. Für einen der sechs Jahre zuvor bei der WM in Seregno bereits 7:13h geschafft hat, war es trotz allem eine Frage der Ehre zu finishen.



- 09:21:41 - Auch Maria, die noch nie zuvor weiter als 60km gelaufen ist, ist überglücklich, den Erwartungen gerecht worden zu sein. Als 65. in Endklassament lässt sie immerhin 44 Konkurrentinnen hinter sich.
- 09:32:16 - Die letzten 30km „auf dem Zahnfleisch“ unterwegs darf Herbert nach dem längsten 100er seiner erfolgreichen Karriere jubeln. Bronzemedaille in der Mastersklasse M55! Bereit Edelmetall Nummer 5!
- 09:32:39 - Jetzt haben es mit Thomas wirklich alle sechs Herren im Team Austria geschafft zu finishen. In einem normalen Rennen hätte er sicher nach den frühen Problemen vorzeitig aufgegeben. Aber bei einer Weltmeisterschaft herrschen andere Gesetze.
- 09:35:53 - Über eine persönliche Bestzeit darf sich Judith freuen. Damit rechtfertigt sie ihre Nominierung und hat für kommende Erfahrungen wertvolle Erfahrungen sammeln können.
- 11:09:16 - Auch unser Teamküken (Jg. 1991) hat schmerzvoll erfahren, dass eine 100km-WM wahrlich kein Kindergeburtstag ist. Dass sie sich trotz großer Probleme bereits nach dem ersten Drittel ins Ziel durchgebissen hat, verdient großen Respekt.



Unser Team hat somit die angestrebte Ziele erreicht. Eine Finisherquote von 100%, eine Bronzene für Herbert Hartl und der erst in der Endphase erkämpfte 10. Rang unter 30 Männerteams.

Unsere Rundenzeiten:

MOSER BRANCO

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:11:52	00:11:52
2	10,0000 km	00:46:20	00:34:28
3	17,5000 km	01:20:12	00:33:52
4	25,0000 km	01:53:54	00:33:42
5	32,5000 km	02:27:37	00:33:43
6	40,0000 km	03:00:45	00:33:08
7	47,5000 km	03:33:52	00:33:07
8	55,0000 km	04:07:00	00:33:08
9	62,5000 km	04:40:21	00:33:21
10	70,0000 km	05:13:38	00:33:17
11	77,5000 km	05:46:53	00:33:15
12	85,0000 km	06:20:56	00:34:03
13	92,5000 km	06:56:09	00:35:13
14	100,0000 km	07:30:30	00:34:21

RAUTH ROMED

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:11:54	00:11:54
2	10,0000 km	00:46:29	00:34:35
3	17,5000 km	01:20:17	00:33:48
4	25,0000 km	01:54:02	00:33:45
5	32,5000 km	02:27:38	00:33:36
6	40,0000 km	03:01:07	00:33:29
7	47,5000 km	03:34:25	00:33:18
8	55,0000 km	04:07:39	00:33:14
9	62,5000 km	04:41:18	00:33:39
10	70,0000 km	05:16:55	00:35:37
11	77,5000 km	05:52:02	00:35:07
12	85,0000 km	06:29:54	00:37:52
13	92,5000 km	07:09:28	00:39:34
14	100,0000 km	07:48:27	00:38:59

BUCHGEHER REINHARD

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:11:55	00:11:55
2	10,0000 km	00:46:30	00:34:35
3	17,5000 km	01:20:35	00:34:05
4	25,0000 km	01:54:05	00:33:30
5	32,5000 km	02:27:48	00:33:43
6	40,0000 km	03:01:10	00:33:22
7	47,5000 km	03:34:25	00:33:15
8	55,0000 km	04:07:29	00:33:04
9	62,5000 km	04:41:14	00:33:45
10	70,0000 km	05:17:16	00:36:02
11	77,5000 km	05:58:45	00:41:29
12	85,0000 km	06:36:18	00:37:33
13	92,5000 km	07:14:00	00:37:42
14	100,0000 km	07:48:31	00:34:31

PREDL RAINER

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:10:43	00:10:43
2	10,0000 km	00:43:17	00:32:34
3	17,5000 km	01:16:55	00:33:38
4	25,0000 km	01:49:30	00:32:35
5	32,5000 km	02:21:56	00:32:26
6	40,0000 km	02:55:08	00:33:12
7	47,5000 km	03:29:09	00:34:01
8	55,0000 km	04:08:06	00:38:57
9	62,5000 km	04:51:16	00:43:10
10	70,0000 km	05:34:40	00:43:24
11	77,5000 km	06:20:53	00:46:13
12	85,0000 km	07:10:25	00:49:32
13	92,5000 km	07:52:41	00:42:16
14	100,0000 km	08:37:28	00:44:47

HARTL HERBERT

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:13:36	00:13:36
2	10,0000 km	00:54:21	00:40:45
3	17,5000 km	01:34:23	00:40:02
4	25,0000 km	02:13:34	00:39:11
5	32,5000 km	02:52:16	00:38:42
6	40,0000 km	03:30:49	00:38:33
7	47,5000 km	04:09:14	00:38:25
8	55,0000 km	04:48:03	00:38:49
9	62,5000 km	05:26:37	00:38:34
10	70,0000 km	06:06:24	00:39:47
11	77,5000 km	06:51:50	00:45:26
12	85,0000 km	07:45:56	00:54:06
13	92,5000 km	08:40:39	00:54:43
14	100,0000 km	09:32:16	00:51:37

UNGER THOMAS

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:12:00	00:12:00
2	10,0000 km	00:47:20	00:35:20
3	17,5000 km	01:22:48	00:35:28
4	25,0000 km	01:58:21	00:35:33
5	32,5000 km	02:33:08	00:34:47
6	40,0000 km	03:08:40	00:35:32
7	47,5000 km	03:44:04	00:35:24
8	55,0000 km	04:23:41	00:39:37
9	62,5000 km	05:16:38	00:52:57
10	70,0000 km	06:00:06	00:43:28
11	77,5000 km	06:51:15	00:51:09
12	85,0000 km	07:46:30	00:55:15
13	92,5000 km	08:44:11	00:57:41
14	100,0000 km	09:32:39	00:48:28

HINNERTH MARIA

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:13:16	00:13:16
2	10,0000 km	00:52:06	00:38:50
3	17,5000 km	01:30:24	00:38:18
4	25,0000 km	02:10:33	00:40:09
5	32,5000 km	02:49:27	00:38:54
6	40,0000 km	03:28:25	00:38:58
7	47,5000 km	04:07:23	00:38:58
8	55,0000 km	04:47:26	00:40:03
9	62,5000 km	05:27:55	00:40:29
10	70,0000 km	06:10:40	00:42:45
11	77,5000 km	06:54:39	00:43:59
12	85,0000 km	07:43:04	00:48:25
13	92,5000 km	08:31:51	00:48:47
14	100,0000 km	09:21:41	00:49:50

REGNER JUDITH

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:13:34	00:13:34
2	10,0000 km	00:52:31	00:38:57
3	17,5000 km	01:31:06	00:38:35
4	25,0000 km	02:10:36	00:39:30
5	32,5000 km	02:50:07	00:39:31
6	40,0000 km	03:30:49	00:40:42
7	47,5000 km	04:14:46	00:43:57
8	55,0000 km	04:57:42	00:42:56
9	62,5000 km	05:44:01	00:46:19
10	70,0000 km	06:28:34	00:44:33
11	77,5000 km	07:17:33	00:48:59
12	85,0000 km	08:05:53	00:48:20
13	92,5000 km	08:52:16	00:46:23
14	100,0000 km	09:35:53	00:43:37

LEDERLE SABRINA

Lap	Distance	Total Time	Lap Time
1	2,5000 km	00:14:05	00:14:05
2	10,0000 km	00:57:02	00:42:57
3	17,5000 km	01:40:44	00:43:42
4	25,0000 km	02:24:54	00:44:10
5	32,5000 km	03:13:35	00:48:41
6	40,0000 km	04:02:36	00:49:01
7	47,5000 km	04:54:53	00:52:17
8	55,0000 km	05:47:30	00:52:37
9	62,5000 km	06:40:41	00:53:11
10	70,0000 km	07:36:02	00:55:21
11	77,5000 km	08:28:50	00:52:48
12	85,0000 km	09:22:39	00:53:49
13	92,5000 km	10:16:14	00:53:35
14	100,0000 km	11:09:16	00:53:02

