

Bericht 24h WM ALBI 2019

45 Nationen mit insgesamt 155 Läuferinnen und 214 Läufern stellten das bisher größte Teilnehmerfeld bei einer 24h WM dar. Auch das TeilnehmerInnenfeld aus Österreich war mit 12 Aktiven (6 Damen & 6 Herren), 6 offiziellen BetreuerInnen und 5 SchlachtenbummlerInnen so groß wie schon lange nicht mehr.

Eine (fast) gemeinsame Anreise am Donnerstag, ein kleines aber feines Hotel im Zentrum von Albi und Sportlerinnen und Sportler, die mit wenigen Ausnahmen, eine nahezu perfekte Vorbereitung hatten, sorgten für entspannte Stimmung und eine spürbare positive Vorfreude auf das Rennen.

Sowohl die Aktiven wie auch die Betreuerinnen und Betreuer hatten ihre Hausaufgaben erledigt. Die Marschtabellen für die ersten 6h des Wettkampfes waren geschrieben, die Verpflegungsstrategien besprochen, diverse Szenarien des Rennens mit daraus resultierenden Anpassungen geklärt und natürlich auch „Was ist wenn...“ für den Worst Case waren niedergeschrieben. Die BetreuerInnen waren mit gelben/roten Karten ausgestattet um ihren Schützlingen so in den ersten 6h Infos über das angeschlagene Lauftempo geben zu können. Die gelbe Karte gab es, wenn die Pace 5“-10“/km schneller war, als in der Marschtafel angegeben. Die rote Karte wurde gezeigt, bei einem Tempo >10“/km als geplant. So sollte vermieden werden, wichtige Körner bereits im ersten Viertel des Rennens zu verpulvern. In diesem Fall mussten sich (fast) alle dem „Head of Delegation“ bzw seiner Laufphilosophie: „Hinten ist die Ente fett!“ beugen. Dass ein 24h Rennen ab einer gewissen Renndauer und eine WM im speziellen eigene Gesetze hat, bestätigte sich ohnehin (leider) wieder.

Der Renntag startete für die meisten knapp vor 6Uhr und begann mit einem mehr oder weniger üppigen Frühstück, die Ernährungsgewohnheiten sind sehr unterschiedlich. Alex, Martin, Andi und Klemens machten sich bereits knapp vor 7Uhr in Richtung Stadium municipal d'Albi auf. Eigentlich sollte der offizielle Transport die Anreise übernehmen, aber so ganz hat das an diesem Wochenende für unsere Delegation nicht funktioniert. Das ist aber auch schon das einzige, was es an der ansonsten perfekten, umsichtigen und sehr freundlichen Organisation rund um Pierre Weiß zu bemängeln gibt. Daher sind die vier mit dem Taxi zum Startgelände aufgebrochen, um die allgemeinen Vorbereitungen für das Team zu treffen. Ab 8Uhr gesellten sich dann nach und nach die AthletInnen, restlichen BetreuerInnen und SchlachtenbummlerInnen dazu.

Für die Aktiven galt es zwischen 9:00 und 9:30 den Startnummern-, Chip- und Shirt-Check durchzuführen und die ganz individuelle Vorbereitung auf den Start zu absolvieren. Im gesamten Stadion wurden die Nervosität, Hektik und Vorfreude auf die kommenden 24 Stunden spürbar. Gänsehaut pur für jeden einzelnen der diese Atmosphäre und Stimmung miterleben darf.

Um Punkt 10Uhr fiel der Startschuss. Die TeilnehmerInnen starteten 103m vor der offiziellen Zeitnehmungsmatte, somit waren mit 67 gelaufenen Runden (1Runde=1491m) die 100km voll.

Die Elite der UltraläuferInnen legte ein atemberaubendes Tempo vor, allen voran Aleksandr SOROKIN bei den Herren und Camille HERRON bei den Damen. Unsere LäuferInnen hielten sich streng an die vorher besprochenen Tempovorgaben. Die ersten Runden führte Ulrike Striedning die Österreichische Delegation an und lief Kilometerzeiten um die 5:40. Ulrike wollte/konnte sich im Vorfeld nicht auf eine Startpace festlegen bzw auch kein Endziel nennen, da sie eine der Athletinnen mit verkorkster Vorbereitung war. Ein Monat vor der WM unterbrach ein Magen-Darm-Virus die Vorbereitung und kostete ihr zwei Wochen Vorbereitung und einige Kilogramm Körpergewicht. 14 Tage vor Albi musste auch noch ein Zahn gezogen werden. Umso gespannter waren wir Betreuer wie lange und ob dieses Tempo gutgehen würde. Aufgrund von Ulrikes Erfahrung im Ultralauf und ihres Trainers Florian Reus, versuchten die Betreuer optimistisch zu sein.

Nach einer Stunde lief Andreas Michalitz knapp vor Ulrike und Günter Klammer. Dahinter laufen Günter Dieplinger, Dominik Glaser, Gerorg Mayer und Herbert Hartl streng nach ihrer Marschtabelle. Bei den Damen führen Regina Kadi und Sabrina Lederle, die zweite Athletin mit einer verkorksten Vorbereitung bzw einer verkorksten Saison. Angelika hält sich ebenfalls streng an ihre Tempovorgabe von ca 6:30/km und läuft immer knapp vor Magdalena Dekovska. Dahinter läuft Mary Traunwieser ruhig und gelassen ihre Runden. Die nächsten Stunden verlaufen für die österreichische Delegation ereignisarm, die Läuferinnen und Läufer drehen konstant ihre Runden. Bei den BetreuerInnen hat sich ebenfalls ein Rhythmus eingespielt. Die Temperaturen sind inzwischen über 20°C gestiegen. Dementsprechend gehen bei fast allen LäuferInnen die Rundenzeiten etwas zurück, wohingegen manche, wie Dominik und Angelika, offensichtlich in ihrem Element zu sein scheinen und ihr Tempo konstant halten können.

Nach ca. 7:30h Rennzeit beginnen bei Ulrike die ersten Probleme, der Magen beginnt zu rebellieren und aus diesem Grund muss sie nach 10:52 das Rennen beenden. Auch bei Günter D. beginnen sich Magenprobleme bemerkbar zu machen, obwohl er bis dato gut unterwegs war und mit Sicherheit nicht überpaced zu haben schien. Günter K. beginnt über muskuläre Probleme und eine energetische Leere in der Beinmuskulatur zu klagen. Das ist auch der Grund, warum Günter K. nach ca. 12h und 110 gelaufenen Kilometern sein Rennen beendet. Zur energetischen Leere hat sich in weiterer Folge noch Schmerz im rechten Knie dazugesellt.

Bei allen anderen läuft es die erste Hälfte des Rennens mehr oder weniger Rund. Georg, der dritte mit einer verkorksten Vorbereitung, dreht in aller Ruhe seine Runden und es scheint fast, als hätte die eigene fehlende Erwartungshaltung eine gewisse Distanz erreichen zu müssen, positiven Einfluss auf die Renngestaltung. Regina hatte nach etwa 7h eine erste Sinnkrise und Zweifel, ob sie ihre Ziele überhaupt erreichen wird können. Ihrem Betreuer, Martin Wustinger, gelingt es allerdings, sie davon zu überzeugen, dass das Rennen jetzt erst beginnt und noch immer alles möglich ist. Und er hat wirklich tolle Überzeugungsarbeit geleistet, wie sich am Ende des Rennens herausstellen soll, Regina finisht mit neuer persönlicher Bestleistung und 177,245km.

Nach 12h schaut es bei den österreichischen Damen wie folgt aus: Angelika 107,445km, Sabrina 102,982km, Mary 101,491km, Regina 97,018km, Magdalena 94,436km, Ulrike out mit 98,509km

Die Herren sind nach 12h folgende Distanzen gelaufen: Dominik 117,892km, Herbert 113,419km, Georg 113,419km, Andreas 111,928km, Günter D. 94,036km, Günter K. out mit 107,445km

Mit Einbruch der schwarzen Luft bzw. mit dem Sonnenuntergang wurde auch die Arbeit für die Betreuer wieder mehr. Muskeln mussten gelockert werden, warmes Wasser organisiert und Tee bzw Kaffee gekocht werden, Suppen und Püree zubereitet werden und immer wieder motivierende Worte an die LäuferInnen gesprochen werden.

Für Günter D. ist das Rennen nach 13:30h endgültig zu Ende. Sein Magen will nicht mehr. Er beendet sein Rennen mit 100 gelaufenen Kilometern.

Dominik zieht sein Rennen bis zum Ende konsequent durch. Er läuft in der zweiten Hälfte des Rennens 107 km, also lediglich um 10km weniger im Vergleich zur ersten Hälfte, was für eine perfekte Renneinteilung spricht. Belohnt wird seine Ausdauer mit dem 48. Gesamtrang und einer neuen persönlichen Bestleistung.

Herbert läuft die ersten 100Runden bzw 149,203 ebenfalls sehr konstant, muss danach aber sein Tempo deutlich reduzieren erreicht aber mit 207,750 gelaufenen Km ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung. Mit einer Differenz von 19km zwischen den zwei Rennhälften ist aber auch seine

Renneinteilung als absolut gelungen zu bezeichnen. Die 207,750km bedeuten auch österreichische Bestleistung in der M60 Klasse.

Georg zollt den fehlenden Trainingskilometern nach etwa 17h Tribut und muss sein Tempo deutlich reduzieren. An ein Aufgeben wird allerdings kein Gedanke verschwendet und mit Sonnenaufgang, der in Albi relativ lange auf sich warten lässt (ca 1h später als in Österreich) kehren auch seine Lebensgeister wieder retour und die letzten 2h wird wieder brav gelaufen. Mit 182,240km erreicht er ein respektables Ergebnis, auf das er für nächstes Jahr aufbauen wird können.

Andreas muss zum ersten Mal nach 6h sein Tempo reduzieren, da die Energie in den Beinen zu fehlen scheint. Nach 12h gibt es ungewöhnlich früh die erste Pause. Diese Mal ist es nicht der Magen bzw die Verdauung, die Andreas limitiert, sondern die fehlende Energie. Aber auch für ihn ist ein Aufgeben kein Thema. So erreicht er, tapfer kämpfend, nach 24h 179,101km

Angelika meldet sich nach 12h zum „großen“ Service an, Leibchenwechsel, evtl Schuhwechsel, Beine lockern und eine Kleinigkeit essen. Energiepudding mit ein bisschen Guarana-Pulver. Beim Aufstehen machen sich bei Angelika Kreislaufprobleme bemerkbar. Zum Glück macht sie sich mit Sabrina auf die Strecke und mit der Bewegung kommt auch der Kreislauf wieder in Schwung. Angelika bewältigt in der zweiten Rennhälfte 93,081km, immer fokussiert auf ihr großes Ziel 200km.

Regina kommt in der zweiten Rennhälfte so richtig gut ins Laufen bzw findet ihren optimalen Rhythmus zwischen Laufen und Gehen und erreicht so 177,245km. Erreicht ebenfalls eine neue persönliche Bestleistung, trotz ihrer Zweifel nach 6h.

Mary läuft ein sehr unauffälliges Rennen, ist lange Zeit zweitbeste Österreicherin. Jedoch beginnt sich nach ca 10h die Sehne des Vorfußhebers des rechten Beines zu melden, ein Problem, dass sie auch bei den 12h in Prambachkirchen bekommen hat und ihr eine Woche lange entlastendes Gehen mit Krücken beschert hat. Sie ist lange mit sich im Unklaren, ob sie das Rennen beenden oder weiterlaufen soll. Nach 21h, 159,640km, ist für sie aber Schluss, weil die Schmerzen im größer wurden und aufgrund des reduzierten Tempos die Kälte sein Übriges beigetragen hat, die Motivation gegen Null sinken zu lassen.

Magdalena erreicht 151,218km, bleibt damit deutlich hinter ihren persönlichen Erwartungen. Bereits nach etwa 9h beginnt ihre zu Beginn gewählte Pace deutlich langsamer zu werden. Aber nichts desto trotz gibt es auch bei ihr nie den Gedanken aufzugeben. Mit Gehen und Laufen und kurzen Schlafpausen bringt sie sich durch die Nacht.

Nach 24h sind 8 österreichische AthletInnen immer noch auf der Strecke, bei zwei Damen und zwei Herren steht am Ende auch eine neue persönliche Bestleistung in der Ergebnisliste.