

Wachau Ultramarathon 2006

(von Ernst Riemann)



Am 17.09.2006 fand in der Wachau ein großes Lauffest statt mit über 9000 Aktiven. Kids Run, Viertel- Halb-, Marathon und Ultra mit Gottesdienst, Austro-Pop und Großfeuerwerk am Vortag.

Jahrmarktstimmung mit zwar kärglicher Nudelparty im „Austro-Pasta-Zelt“, aber zahlreichen Ständen an denen Kaiserschmarrn, Palatschinken, allerlei Pfannengerichte mit Kraut, Fleisch oder Würsten verkauft wurde, nebst einer eher wenig besuchten Bar. Es gab viel Live-Musik, die eigentlich mehr Zeit des Zuhörens verdient gehabt hätte. In der Halle der Startnummernausgabe fand sich eine überraschend große Marathonmesse, die uns länger beschäftigte als geplant. Man konnte sich am frühen Nachmittag noch gut bewegen, angesichts der Tatsache, dass lange vorher in ganz Krems und Umgebung keine Badewanne mehr frei war für die Nacht. Glücklicherweise bekamen wir in Emmersdorf noch eine Suite, die wohl ein Weinliebhaber fluchtartig verlassen haben mußte. Eine Marathonveranstaltung in der „Heurigen-Zeit“! Die Bundesstraße 3 wurde am Wettkampftag für die einzelnen „Bewerbe“, wie man in Österreich sagt, total gesperrt, die Verbindung zwischen Emmersdorf und Krems entlang der Donau.

Brigitte und ich sind zum vierten Ultralauf in diesem Jahr an den Start gegangen. Wir hatten die Hitzeschlacht von Celje über 75 km zwei Wochen zuvor noch ein wenig in den Gliedern, hatten aber weitertrainiert als wäre es die letzte lange Einheit vor dem Hauptwettkampf gewesen. Aber es sollten ja nur 53 km sein, danach haben wir genug Zeit zur Erholung.

Am Start erfuhr man, dass wir nur 248 Teilnehmer waren. Unzählige Marathonis versammelten sich schon bei unserem Start und sorgten für Stimmung zusätzlich zum Blasorchester. Ich suchte den entspannenden Blick auf die Donau und den blauen Himmel. Eine flache Strecke, nur Gegenwind, viel Sonne und Du hast jetzt nichts anderes vor, als zu laufen. Dann fiel der Startschuß und ich trabte gemächlich mit den anderen über die Startlinie. Es ging über eine Schleife von 6 km, bis wir Emmersdorf verließen, wo wir mit pumpendem Austropop verabschiedet wurden. Hier bildeten sich die Grüppchen und ich schloß mich mir bekannten Läufern aus der Ultra-Cuprunde an, die offenbar exakt einen Fünfer-Schnitt liefen, was für mich

persönlich betrachtet mutig war, mir jedoch bei dem Super-Asphalt als lockeres Tempo erschien. Den Pulsmesser hatte ich nicht dabei, mal ganz den Worten von Peter Greif folgend „gebt den Kenianern Pulsmesser und sie sind in 10 Jahren so schlecht wie wir“.

Es waren immer Leute in der Gruppe, die sich um die Führung rissen, was ich bei dem doch erheblichen Gegenwind nicht ganz verstehen konnte. Bei den „Labstationen“ wurde nicht getrödelt, sondern zügig weitergelaufen. Links die Weinberge, rechts die Donau, vor mir eine Gruppe von Läufern und zwei Läuferinnen. Nach 14 km wurde in Aggsbach über Lautsprecher durchgesagt, die erste Frau komme gerade durch, was die spätere Siegerin an zweiter Position liegend bereits zum Jubel veranlasste. Die Dorfbewohner standen zahlreich an der Strecke, immer wieder waren Lautsprecher aufgebaut, die einem aufmunternde Worte oder zum Teil etwas scheppernde Musik entgegen brachten.

Dann verschärfte ein Teil der Gruppe das Tempo und ich ging mit, weil ich das Gefühl hatte, damit komme ich auch noch locker ins Ziel. Im Kopf noch ganz frisch die Distanz von Celje, genau wissend, wie weit 38 km noch sind. Die Gruppe fiel auseinander, der Wind wurde stellenweise etwas weniger. Ich wusste, dass ich nun schneller unterwegs war, als bei meiner 42 km-Bestzeit, aber hatte alles immer wieder geprüft und befand, dass das locker geht. Die spätere Siegerin und ihr Schrittmacher verschärfen das Tempo nach weiteren 15 km abermals, woraufhin ich mich entschied, dem Begleiter und der zweiten Frau und drei weiteren Läufern zu folgen. Fünf Kilometer später fingen sie an ungleichmäßig zu laufen, ich musste vorbei und war von da an allein, zog nur noch an Läufern vorbei, die deutlich langsamer wurden.

Jetzt versank ich ganz in der Bewegung, dem Blick auf die Donau und die Hügel, die Felsen. Ich wurde von Zuschauern an der Strecke aufgeweckt, die mich mit meiner grünen Startnummer als Ultra erkannten und anriefen ich müsse nach links. In der Tat, da war „Ultra“ mehrfach auf die Straße gepinselt und mehrere Schilder mit der Aufschrift „Ultra“ zeigten nach links. Bei km 37,5 der Marathonstrecke führte die Ultrastrecke hinauf auf eine Donaubrücke, darüber, dahinter wieder hinunter. Die Zusatzschleife für die Ultras ging etwas hügeliger dahin und wurde eine einsame Angelegenheit. Meine Rechenkünste waren schon etwas getrübt, aber ich war mir sicher, dass ich bei km 42 deutlich unter meiner Marathonbestzeit lag. Muskeln, Atmung, Kraft, alles noch im grünen Bereich, also warum nicht? Die Strecke führte über einen weiteren Damm in eine Sportanlage, deren Aschenbahn schon beinahe völlig von Gras überwuchert war. Über Lautsprecher wurde ich namentlich begrüßt, schnappte mir im Vorbeilaufen was zu trinken und sagte mir, diese paar Kilometer läufst Du noch was rausgeht. Wer weiß, was vor Dir passiert und wer hinter Dir kommt. Schließlich zählt auch jede Minute für die Cup-Wertung. Also weiter Tempo halten.

Knapp vier Kilometer vor dem Ziel mündete die Ultra- auf die Marathonstrecke und es wurde schlagartig wieder belebter und es waren wieder Läufer und Zuschauer, Musik und Trommeln da. Das motiviert doch ganz erheblich, bis ins Ziel nicht nachzulassen. Überglücklich dort angekommen lagen schon zahlreiche Teilnehmer der verschiedenen „Bewerbe“ auf dem Rasen des Sepp-Doll-Stadions, tranken und unterhielten sich. Ich versorgte mich mit Getränken, und einer Banane und legte mich dazu, um noch so ein bisschen auszuruhen, zu reden und die Ankömmlinge zu feiern.

Die Hallenbadbenutzung anschließend war im Startgeld inbegriffen, die Duschen waren allerdings kalt, weil die Systeme wohl völlig überlastet waren. Der Rücktransport mit der Bahn nach Emmersdorf gestaltete sich etwas länglich, weil wegen eines drohenden Bergrutsches die Gleise gesperrt waren und der Schienenersatzverkehr für das betreffende Teilstück über die B3 erst wieder ab 18.00 Uhr fahren durfte.

Da waren wir uns doch alle einig, dass Laufen immer noch das Beste sei.

Wer sich für eine derartige Laufveranstaltung, die Cup-Runde oder deren Hochrechnung interessiert, schaut ins Internet unter www.rennsteiglauf.de.

