

## Teamtreffen der Ultralauf-Nationalmannschaft - 28.02 / 01.03.2015 - Wien

Bericht von Reinhold Straßer, ÖLV-Ultralaufreferent

Sechs Wochen nach dem Treffen in Marchtrenk war diesmal die Bundeshauptstadt Veranstaltungsort. Als Basislager fungierte diesmal das Energie Zentrum – KSV Wienstrom, ganz in der Nähe des Ernst-Happel-Stadions. Der angrenzende Wiener Prater war für die geplanten, gemeinsamen Laufeinheiten ideal.

20 Teammitglieder folgten der Einladung. Nicht alle, aber doch die Mehrheit war an beiden Tagen mit von der Partie, einige mussten aus zeitlichen Gründen teilweise passen. Ist aber verständlich und im Großen und Ganzen kann man mit der Akzeptanz dieses Treffens sehr zufrieden sein. *An dieser Stelle ein Dank an Klemens für die Erstellung des Programms und an Angelika für die gute Wahl der äußerst noblen Lokalität, die wir kostenlos nutzen durften.*

Pünktlich um 9 Uhr öffnete das Energie Zentrum am Samstag und ohne großes Vorgeplänkel machten wir uns an die „Arbeit“. Die Anzahl der Laktattests war diesmal überschaubar. Sechs an der Zahl waren es. Angelika Toff und Klemens Huemer führten diese wie gewohnt professionell durch. In der Zwischenzeit ging der Rest der Mannschaft eine Stunde laufen in den Prater.



Nach dem Mittagessen in einer Pizzeria im Stadion Center machten wir einen Spaziergang zur Startnummernausgabe für den „Laufen hilft“-Halbmarathon, der am Sonntag auf unserer To-Do-Liste stand. Danach stand ein weiterer gemeinsamer Lauf, der etwas weniger als eine Stunde dauerte, auf der Tagesordnung.

Und damit die Theorie auch nicht zu kurz kam, hielten Klemens und Angelika zwei sehr kurzweilige und interessante Vorträge. Klemens richtete den Fokus auf die bevorstehende WM in Turin (24-Stundenlauf). Den Energiebedarf und wie man diesen am besten deckt, sollten jetzt alle wissen und somit steht einem erfolgreichen Abschneiden in Italien nicht mehr viel im Wege. Sehr brauchbar auf dem Weg zum Erfolg auch die nützlichen Übungen, die Angelika vorgestellt hat und uns dadurch immer wieder daran erinnert, wie einfach wir durch das viele Lauftraining vernachlässigte oder überbeanspruchte Muskeln auf Vordermann/frau bringen können.

Das Lokal für das Abendessen – das „Campus“ bei der WU – war auch eine gute Wahl. Bei den Kalorien musste nicht gespart werden und die Auswahl der Elektrolytgetränke war auch in Ordnung. Auch wenn es wie immer recht gemütlich war, machten sich alle rechtzeitig auf den Heimweg. Die Auswärtigen organisierten sich im Vorfeld ihre Bleibe bei einem der Wiener Teammitglieder. *Herzlichen Dank an dieser Stelle!*

Am Sonntag trafen sich jene, die sich für den Halbmarathon angemeldet hatten, im Energie Zentrum. Von dort ging's im lockeren Tempo zum Start auf der Hauptallee. Als kurz nach 11 Uhr der Startschuss fiel, hatte es angenehme 8°C. Die Sonne schien und der Wind war mäßig. Natürlich war es jedem frei gestellt, die 21,1km im Wettkampftempo zu laufen oder „mit angezogener Handbremse“. Der Großteil sollte sich dann doch für die Varianten „Rennpferd“ bzw. „Kampfschwein“ entscheiden.

So war es dann nicht verwunderlich, dass im Gesamtklassement gleich vier aus unserem Team unter den Top-11 landeten. Romed Rauth (1:17:54/Rang 4), Gerald Fister (1:18:31/Rang 6/pB), Hubert Morawetz (1:18:34/Rang 7) und Klemens Humer (1:19:57/Rang 11) bewiesen eindrucksvoll, dass Ultraläufer nicht nur weit sondern auch schnell laufen können. Andreas Sageder kam nach 1:23:34 ins Ziel und lief dabei Hälfte 2 um drei Minuten schneller als Hälfte 1. Michael Wagner blieb mit 1:29:37 ebenfalls noch unter der 90-Minuten-Grenze.



Ich selbst ließ mir diesen Halbmarathon auch nicht entgehen. Mit 1:30:53 war ich zufrieden. Viel schneller wär's aber eh nicht gegangen. Reinhard Buchgeher (1:32:44/im Grundlagentempo – der hat ja kaum geschwitzt!), Heinz Schaludek (1:32:48), Verena Zorn (1:36:33) und Thomas Plasser (1:39:28) rundeten ein sehr zufrieden stellendes Teamergebnis ab. Nach dem gemeinsamen Auslaufen ging's ab unter die Dusche und dann heimwärts.

Das nächste Teamtreffen wird dann im Sommer in Ramsau am Dachstein stattfinden. Bis dahin gilt es bei der WM in Turin (24h-Lauf) und bei der WM in Annecy (Ultra Trail) den spürbaren Aufwärtstrend und die gute Stimmung in entsprechende Ergebnisse umzumünzen.