

Wolfgang Kölli #42undmehr

blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



Lindkogeltrail – Laufbericht (27.03.2022)

Ich befinde mich am Beginn der wettkampfspezifischen Trainingsphase für die Teilnahme am Western States 100 Endurance Run. Lange Läufe, wie heute der Lindkogeltrail, dienen der Erlangung von körperlicher Grundlagenausdauer für ultralange Strecken. Immerhin warten im Juni satte 161 Kilometer inmitten der kalifornischen Wildnis auf mich. So habe ich in dieser Woche bereits drei Trainingseinheiten mit insgesamt rund 40 Kilometer auf der Haben-Seite zu Buche stehen. In Kombination mit der nächtlichen Umstellung auf die Sommerzeit, die mir eine Stunde Schlaf geraubt hat, fahre ich um 5 Uhr Früh muskulär und auch geistig recht vorermüdet nach Niederösterreich.



90 Minuten später erreiche ich Bad Vöslau. Ich parke in unmittelbarer Nähe zum Veranstaltungszentrum. Hier am Vorplatz des Thermalbades sind bereits alle Vorkehrungen für ein gelungenes Trailrunning-Fest getroffen.

So sind hier der Start- und Zielbogen aufgebaut, die Kleiderabgabe und Startnummernausgabe eingerichtet, WC-Anlagen installiert sowie Tische und Bänke für die Labung nach dem Zieleinlauf aufgestellt. Nur eine Duschmöglichkeit fehlt. Hier scheint es wohl keine Kooperationsmöglichkeit mit dem Thermalbad zu geben.

Aber das ist Jammern auf hohem Niveau. Im Grunde lässt die von der Fair Sport

Events e.U. und Gold Events organisierte Veranstaltung, die heuer übrigens zum bereits 6. Mal stattfindet, keine Wünsche offen.

Auch das Wetter lässt sich nicht lumpen. Bereits jetzt um 7 Uhr morgens hat es angenehme 8 Grad. Es werden uns wolkenlose Stunden und Temperaturen um 20 Grad prognostiziert.

Ich bin für den Ultra Trail genannt. Die Strecke ist 54,5 Kilometer lang und beinhaltet rund 2.400 Höhenmeter. Das Nenngeld beträgt je nach Anmeldezeitpunkt zwischen 50 und 70 Euro. Dafür erhält man die Startnummer mit integriertem Transponder für die Zeitnehmung durch Race Result, ein Goodie-Bag, die Finisher-Medaille, eine lückenlose Streckenmarkierung und ausreichend Verpflegestellen im Verlauf der Strecke.

Alternativ stehen der Super Trail mit 34 Kilometer Länge und 1.420 Höhenmeter, der care:It Advanced Trail mit 21,5 Kilometer Länge und 1.070 Höhenmeter bzw. der Fun Trail über 10 Kilometer und 370 Höhenmeter zur Auswahl.

Die Abholung der Startnummer ist rasch erledigt. Ich erhalte die Startnummer 42 ausgehändigt. Und kurze Zeit später ist sie auch schon wieder weg; verloren auf dem Weg zur Toilette. Ich finde die Nummer zum Glück unbeschädigt wieder.

Die Pflichtausrüstung ist überschaubar. Seitens des Veranstalters wird das Mitführen von zumindest 500 ml Flüssigkeit, eines Trinkbechers und eines Smartphones gefordert. In meiner Salomon-Laufweste führe ich darüber hinaus 6 Gels von GU Energy und ein kurzes T-Shirt mit. Eine FFP2-Maske ist aktuell ohnehin immer mit von der Partie. Ersatz-Kontaktlinsen, ein Müllsack sowie ein Notgroschen dürfen ebenfalls nicht fehlen.

Ich erwarte mir eine Laufzeit von knapp 7 Stunden. Bereits im Vorjahr war ich hier am Start. Damals - gut getapert - erreichte ich nach 6 Stunden und 27 Minuten das Ziel. Diesmal soll es ein langer, lockerer Trainingslauf werden. Kurz vor 07:30 Uhr nehme ich mit weiteren knapp 100 Teilnehmern Startaufstellung. Einige Fotos werden gemacht und schon verabschiedet uns der Veranstalter auf die Strecke.



Startschuss! Es geht los; und auch aufwärts. Durch den Kurpark mit seinem alten Baumbestand werden gleich zu Beginn der Strecke einige Höhenmeter gesammelt. Auf wunderbar zu laufenden Waldpfaden geht es hoch zum Jubiläumskreuz Bad Vöslau. Mit einem herrlich satten grün empfängt mich die Natur, die aus ihrem Winterschlaf erwacht. Ich halte für einen ersten Foto-Stopp, bevor ich den Aufstieg zum Sooßer Lindkogel fortsetze. Die erste von vier markanten Erhebungen ist nach rund 7 Kilometer bezwungen.

Zum Teil recht technisch anspruchsvolle Singletrails wechseln sich auf den kommenden Kilometern mit Waldautobahnen ab.

Achtsamkeit ist jedoch gefragt. Denn zum einen ist die üppige Blätterauflage rutschig. Zudem lauern darunter mit Wurzeln, Erdlöchern und großen Steinen potenzielle Stolperfallen.

Ich habe meine Position im Läuferfeld gefunden und kann ungestört mein eigenes Tempo laufen. Nach rund 10 Kilometer führt die Strecke raus aus dem Wald und ich laufe entlang der Steinbruchgasse zügig talwärts.

Ich steige zur Sina-Warte bzw. zum Schutzhaus Eisernes Tor hoch. Oben angekommen, labe ich mich mit einem Gel und fülle meine Soft-Flasks auf, bevor es auf Schotterwegen wieder moderat abschüssig ins Tal geht. Apropos Gel: Die Gels von GU Energy bewähren sich auch heute unter "Voll-Last", sodass ich diese mit gutem Gewissen an den Checkpoints des Western States 100 zu mir nehmen werde.

Passagen auf geteerten Straßen sind hier beim Lindkogeltrail die Ausnahme. Ich mag die Strecke hier rund um Bad Vöslau. Sie ist meist gut laufbar, nicht sonderlich technisch und bietet vielerorts tolle Aussichten.

Im Ort Maria Raisenmarkt ist der Talboden erreicht. Hier an der Labestation nehme ich ein weiteres Gel zu mir. Ich fülle meine Flasks wieder mit Wasser und Iso auf. Auch Schnitten, Salzgebäck und Obst werden von freundlichen Helfern kredenzt.



Es folgt nun eine Schleife auf den Peilstein. Zuerst führt die Strecke über eine asphaltierte Straße und später über einen Hohlweg empor. Dieser weicht in weiterem Verlauf einem Singletrail. Ich liebe diesen Streckenabschnitt. Aus dem Augenwinkel fallen mir Adrenalin-Junkies auf, die über einen senkrecht nach oben führenden Klettersteig den Peilstein bezwingen. Über teils technische und schmale Pfade und zu guter Letzt über kräfteaubende, hohe Stufen steige ich dem Gipfelkreuz entgegen. Die Strapazen des Aufstieges werden wiederum mit toller Fernsicht entlohnt.

Über mäßig fallende Waldwege, punktuell auch steil und steinig, geht es wieder zum Ort Maria

Raisenmarkt talwärts. Auch auf diesem Streckenabschnitt liegt das Herbstlaub zum Teil knöchelhoch, sodass die Laufschriffe mit Bedacht zu setzen sind. Die vordere Oberschenkelmuskulatur meldet sich zu Wort und lässt ihren Unmut über das teils zu hohe Tempo - insbesondere bergab - freien Lauf.

Ein letzter nennenswerter Aufstieg wartet noch darauf, bezwungen zu werden. Nach einer weiteren tollen Trailpassage folgt ein längerer Abschnitt auf einer asphaltierten Gemeindestraße. Kontinuierlich führt der Weg hoch. Nun verfallende ich immer öfter in den Gehschritt. Ich spüre die Trainingseinheiten der letzten Tage und das heute zu hoch gewählte Anfangstempo deutlich. Die darauffolgende zu belaufende abschüssige Straße Richtung Rohrbach verstärkt den Ärger des Quadrizeps nur noch mehr.

Ich bin platt! Ich versuche meinen Körper mit weiteren Gels bei Laune zu halten. Ein Schotterweg ist dem Asphalt gewichen. Es geht moderat aufwärts. Hier bei Kilometer 38 werde ich vom späteren Sieger meiner Altersklasse M50 überholt. Andreas Michalitz, mehrfacher österreichischer Meister im Ultralauf und Finisher von vielen ultralangen Wettkämpfen, wird sich in 6 Stunden und 21 Minuten den AK-Sieg holen.



Die Kilometermarke 39 ist erreicht. Von nun an geht es großteils fallend nach Bad Vöslau zurück. Auf diesem Streckenabschnitt konnte ich im Vorjahr noch gut Tempo machen. Heute quäle ich mich dem Ziel entgegen. Ich ertappe mich dabei, die Sinnhaftigkeit meines Antretens beim Western States 100 in Frage zu stellen. Aber jeder Ultraläufer kennt die Hochs und Tiefs eines ultralangen Wettkampfes. Bereits heute Abend werde ich wieder ganz euphorisch an ein erfolgreiches Finish in Kalifornien glauben.

Auf einem flachen Schotterweg trabe ich auf die letzte Labestation zu. Der Muskelschmerz kommt und geht in Wellen. Momentan laufe ich beinahe schmerzfrei. Wenig später signalisiert der Körper, dass es für heute genug ist. Es ist schon erstaunlich, wie Körper und Geist mit solchen Belastungen umzugehen vermögen.

Rund 6 Kilometer liegen noch vor mir, als ich mit Cola und Schnitten meine Energiereserven auffülle. Ein hilfsbereiter Polizist ermöglicht das gefahrlose Queren der Haidlhofer Straße. Inmitten von Weinhängen geht es - vorbei am Kilometerschild 50 - einen Schotterweg hoch. Beifall spendende Spaziergänger motivieren, im Laufschrift zu bleiben.

Die letzten 3 Kilometer führen auf Singlepfaden, passenderweise hier als "Crosslaufstrecke" gekennzeichnet, durch den Kurpark Bad Vöslau. Vorbei am idyllisch gelegenen Waldtennis-Club und dem Pavillon im Kurpark laufe ich Richtung Ziel. Ich höre bereits die Moderatorenstimme, als ich die letzten paar hundert Meter auf Pflastersteinen abwärts trabe.

Nach 6 Stunden und 45 Minuten ist es dann vollbracht. Ich überquere als insgesamt 43. von knapp 100 Teilnehmern die Ziellinie. In der Altersklassenwertung AK50 platziere ich mich auf dem 7. Platz.



Ich erhalte die Finisher-Medaille und kann mir das Goodie-Bag abholen. Darin befinden sich Produktproben und allerhand Werbepapier. Der Muskelkater wird mich noch zwei Tage begleiten. Aber der Lindkogeltrail hat den Zweck auf jeden Fall erfüllt: Kilometer sammeln für mein sportliches Lebensziel und inmitten der Natur rund um Bad Vöslau einen schönen Lauftag verbracht zu haben.

Fazit: Die Strecke des Lindkogeltrails ist im Vergleich zu alpinen Ultratrails technisch nicht allzu anspruchsvoll. Mit einer Distanz von knapp 55 Kilometern und rund 2400 Höhenmeter ist die Strecke dennoch eher marathonerfahrenen Trailläufern vorbehalten. Entschädigt wird der

Teilnehmer mit wunderbar zu laufenden Singletrails, Wald- und Schotterwegen sowie mit tollen Fernsichten vom Lindkogel oder vom Peilstein.

Die Verpflegestellen sind im gut positioniert und ausreichend bestückt. Die zahlreichen Helfer sind allesamt freundlich und die Streckenmarkierung lückenlos. Der Start-/Zielbereich im Bereich des Thermalbades Vöslau bietet eine gute Infrastruktur.

Klare Laufempfehlung!