

LEBENSTRAUM  
Western States 100



**Wolfgang Kölli**

# LEBENSTRAUM Western States 100

**Erlebnisberichte eines (Ultra-)Läufers**

## IMPRESSUM

© 2023 Wolfgang Kölli

Herausgeber: Wolfgang Kölli

Autor: Wolfgang Kölli

Umschlaggestaltung: Wolfgang Kölli

Fotos: Wolfgang Kölli

Druck und Vertrieb im Auftrag von Wolfgang Kölli:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien  
www.buchschniede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online



ISBN:

978-3-99152-004-7 (Paperback)

978-3-99152-003-0 (E-Book)



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors Wolfgang Kölli unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

## Den Traum zulassen!

Auch wenn die Erfüllung eines Traumes im Moment des Entstehens fern von jeder Vorstellungskraft liegt, kann man sich ihm über viele kleine Meilensteine annähern.

Die Grenzen der körperlichen und geistigen Möglichkeiten verschieben sich schrittweise und stetig. Was einst unmöglich schien, ist irgendwann machbar. Voraussetzung ist, man verliert seinen Traum nicht aus den Augen und folgt seinem Ziel mit Ausdauer, Mut und Zuversicht.

Rückschläge sind Teil des Prozesses und müssen akzeptiert werden. Durch sie führen wir den Weg gestärkt fort. Bleibt einem trotz aller Anstrengungen die Erfüllung seines Traumes verwehrt, war die Zeit keinesfalls verloren. Jeder Augenblick des beschrittenen Weges prägt unseren Charakter, stärkt uns und macht uns bereit für kommende Herausforderungen.

Einen Traum zu haben, bereichert das Leben!



# Inhalt

1:	Mud and Chocolate .....	9
2:	Die eigene Geschichte schreiben.....	15
3:	Bei den Stoani's in Gasen .....	19
4:	Tour de Tirol .....	23
5:	Adventlauf des MT-Hausmannstätten.....	28
6:	Manchmal kommt unverhofft.....	32
7:	Eine Reise durch das Salzburger Land.....	38
8:	Dr. Sepp-Puster-Gedenklauf .....	47
9:	Steirische Meisterschaften im Bergmarathon.....	50
10:	Vater und Sohn.....	55
11:	Die Nadel im Heuhaufen.....	59
12:	Laufen im Winter .....	61
13:	St. Ruprechter Marktlauf.....	64
14:	Riegl aufi, Riegl obi .....	68
15:	Lipizzanerheimat .....	73
16:	Unterwegs am Grabenlandtrail.....	78
17:	Who let the dogs out?.....	90
18:	Zurück auf Asphalt.....	94
19:	Wenn die Wahrscheinlichkeit recht behält.....	100
20:	Aufstehen, Krone richten, weitermachen .....	101

21:	Spüre den Berg .....	105
22:	Der 3-Gipfel-Lauf in Wald am Schoberpaß .....	110
23:	Das Amphitheater von Ivrea.....	114
24:	Alle Welt will nach Squaw Valley .....	124
25:	Herr der Ringe .....	125
26:	(Fast) nichts geht mehr .....	132
27:	Massenstart war gestern .....	137
28:	ÖLV Running Cup .....	142
29:	Pflichtausrüstung Schwindelfreiheit.....	148
30:	#letszograz - 7 Summits Extreme.....	152
31:	HAGE Zirbitzkogel-Berglauf.....	160
32:	Alle guten Dinge sind drei.....	163
33:	Die Startplatzlotterie 2021.....	166
34:	Ich kann auch schnell .....	168
35:	Der Lindkogeltrail .....	171
36:	Semmering Adventure Runs: 6h-Trail .....	176
37:	Western States 100 Endurance Run .....	178
	Anhang: Einblick in mein Training.....	212
	Anhang: Tipps rund um die Organisation .....	216
38:	Reset – Alles zurück auf Anfang.....	220
39:	Danke.....	223



# 1: Mud and Chocolate

Meine Geschichte nimmt gewissermaßen im Sommer 2013 ihren Anfang. Unser Sohn feiert in wenigen Wochen seinen zweiten Geburtstag und ich kämpfe noch immer gegen die überschüssigen Pfunde an, die ich mir während der Schwangerschaft meiner Frau solidarisch auf die Rippen gepackt habe.

Um die Kilos purzeln zu lassen, laufe ich seit ein paar Wochen einigermaßen regelmäßig. Laufen scheint mir für meine Ansprüche ein geeignetes Mittel zu sein, um die Körperfettwaage zufriedener zu stimmen. Beim Laufen werden passabel Kalorien verbrannt, dazu ist man bei der Ausübung des Sports zeitlich flexibel, kann dem Laufen bei jeder Witterung nachgehen und zudem entfällt der Anfahrtsweg zu einer Trainingsstätte.

Zu dieser Zeit habe ich auch noch gedacht, dass es für diesen Sport nicht viel Ausrüstung braucht. Ein paar Laufschuhe, eine adäquate Bekleidung genügen und schon kann es losgehen. Die Wahrheit ist, dass zwar nicht Vieles erforderlich ist, aber doch einiges nicht unbedingt Notwendige recht viel Spaß macht. So wie zum Beispiel die Benützung einer GPS-Uhr. Die Entfernung, die Geschwindigkeit, überwundene Höhenmeter und die gelaufene Strecke grafisch darstellen zu können sind Features, die mir die Motivation hochhalten.

Grob informiere ich mich in diversen Lauf-Foren. So lese ich, dass die Umfänge mit Bedacht zu steigern sind, damit Überlastungsverletzungen keine Chance kriegen. Sehr viele Laufanfänger hängen nach kürzester Zeit die Laufschuhe wieder an den Nagel, weil sich durch zu forsche Steigerung der Umfänge Beschwerden im Knie oder Sprunggelenk einstellen. Auch die häufig auftretende und sehr schmerzhafteste Beinhautentzündung – vorwiegend am vorderen Schienbein – ist auf zu große Laufumfänge bzw. zu wenig Regeneration, zu wenig Stretching und/oder auf falsches Schuhwerk zurück zu führen. Es gibt für Laufanfänger doch viele Möglichkeiten, etwas falsch zu machen.

Eine Balance zwischen Belastung und Regeneration ist enorm wichtig. Dem Laufschuh kommt ebenfalls eine sehr große Bedeutung zu.

Dass ich beim Sportmediziner eine Laufanalyse durchführe, ist eine gute Investition. Bei mir läuft es zum Glück von Anfang an recht beschwerdefrei. Zugegeben, auch ich habe zwischendurch mit Schienbeinschmerzen und Bänderproblemen zu kämpfen. Aber ich erhole mich meist innerhalb von wenigen laufreduzierten Tagen davon. Somit sind Distanzen zwischen 10 und 15 Kilometer in einem moderaten Tempo bald gut zu bewältigen.

Um gesundheitlich keine bösen Überraschungen zu erleben, lasse ich mich beim Internisten meines Vertrauens untersuchen. Nach einer Sonografie von Herz und Halsschlagader bzw. nach einem Belastungs-EKG und diversen Bluttests wird mir körperliche Gesundheit attestiert. Und seien wir uns ehrlich. Nicht immer halten wir nach einer Infektion die angeratene Sportkarenz vollständig ein. Man weiß nie, ob nicht irgendwann der Herzmuskel eine Beeinträchtigung erlitten hat. Daher lasse ich diesen Check weiterhin im zweijährigen Rhythmus über mich ergehen.

Eine Gelegenheit zur Formüberprüfung bietet sich mir während unseres Aufenthaltes bei meinen Schwiegereltern in der Nähe von Seattle/USA. Am Labor Day, einem in den USA gesetzlichen Feiertag vergleichbar mit unserem Tag der Arbeit, findet ganz in der Nähe der sogenannte Overlake Labor Day Halbmarathon statt. Die umgerechnet 13,1 Meilen sind eine große Herausforderung, scheinen aber machbar.

Ich erinnere mich mit Schauern an die schier endlose Gerade entlang des Willows-Golfcourse zurück, die einfach nicht enden will. Diese letzten Kilometer sind richtig hart. Ich ver falle unentwegt in den Gehschritt, schimpfe innerlich und hinterfrage die Sinnhaftigkeit dieser sportlichen Überforderung. An diesem Tag werden mir meine körperlichen Grenzen aufgezeigt. Aber ich halte durch. Mehr schlecht als recht quäle ich mich nach 2 Stunden und 6 Minuten über die Ziellinie. Obwohl der Spaßfaktor auf der zweiten Streckenhälfte sprichwörtlich auf der Strecke geblieben ist, profitiere ich mental vom Zähne zusammenbeißen.

Mit ein wenig Abstand macht es mich doch stolz, den Lauf trotz vieler Mühen und Tiefschläge zu Ende gebracht zu haben. Die Floskel »Der Schmerz vergeht, der Stolz bleibt!«, trifft den Nagel auf den Kopf.

Zurück in Österreich bleibe ich dem Laufen treu. Kontinuität zahlt sich bei ausdauerorientierten Sportarten aus. Die Radian, die ich zu laufen vermag, erweitern sich. Auch das Tempo, das ich zum Laufen im Stande bin, wird allmählich höher.

Irgendwann in dieser Zeit lasse ich den Glimmstängel links liegen. Es fühlt sich dämlich an, einerseits an meiner Fitness zu arbeiten, andererseits an meinem Körper durch Nikotin und anderen Giftstoffen Raubbau zu betreiben. Ich werde nicht rückfällig. Es bedarf jedoch ein paar Jahre eiserne Konsequenz, bis die Lust nach einer Zigarette gänzlich verblasst ist.

Inzwischen nehme ich gelegentlich an regionalen Wettkämpfen teil. Es motiviert mich, mit einer Startnummer und einer offiziellen Zeitnehmung auf die Strecke zu gehen und mich zu messen. Die Distanzen variieren zwischen 5 Kilometer und der Halbmarathonmarke. In meiner Altersklasse platziere ich mich – wenn es gut läuft – am Ende des ersten Drittels der Teilnehmer. Aber der eigentliche Endgegner ist man im Grunde ohnehin immer selbst.

Im Herbst 2014 wage ich mich an die Königsdisziplin des Langstreckenlaufens und ich starte beim Graz-Marathon. Nach einer gewissenhaften und verletzungsfreien Vorbereitung steht einem erfolgreichen Finish nach exakt 4 Stunden nichts im Wege. Es ist eine zeitliche Punktlandung. Wie ein Uhrwerk spule ich Kilometer um Kilometer ab und habe nie einen Zweifel daran, das anvisierte Ziel zu erreichen. Das ist vermutlich auch der Grund, warum sich beim Zieldurchlauf keine unbändige Freude einstellt. Ich habe Bilder im Kopf, in denen Leute vor Glück und Erleichterung in Tränen ausbrechen, sich gegenseitig in die Arme fallen. Ich nehme im Gegensatz dazu eher nüchtern zur Kenntnis, dass ich die Mission Marathon erfolgreich zu Ende gebracht habe. Fragen wie »Das war es also? Habe ich mir vielleicht die Messlatte zu niedrig gelegt?«, beschäftigen mich noch einige Zeit.

Auch wenn die Premiere nicht so emotional überwältigend wie erhofft verlaufen ist, sehe ich mich in den kommenden Jahren dennoch an den Startlinien der bekannten Städtemarathons wie Wien, Berlin oder Barcelona. Was sollte ich mir auch sonst für Ziele setzen?

Aber wie häufig im Leben kommt es dann doch anders als erwartet. Wir sind im Sommer des Jahres 2015 neuerlich bei meinen Schwiegereltern zu Besuch. Ich möchte meine Finisher-Medailensammlung erweitern und halte nach einem in der Nähe stattfindenden Lauf Ausschau. Tatsächlich findet ein Wettkampf in einem Park unweit unseres Aufenthaltsortes statt. Es ist ein Halbmarathon, genauer gesagt ein Trail-Halbmarathon. Der Mud & Chocolate Run im Soaring Eagle Park wird mein erster Trail-Wettkampf überhaupt sein.

Mein auf beste Sportverträglichkeit mehrfach getestetes Frühstück besteht aus Kaffee sowie je einem Toast mit Honig und einem mit Schokocreame und wird – so halte ich es für praktikabel - rund drei Stunden vor dem Start verspeist. Kaloriengestärkt bringt mich mein Schwiegervater zum Eingangsbereich des Parks, der als Start- und Zielgelände dient. Der Soaring Eagle Park bietet nicht nur Radfahrern, Nordic Walkern sowie Reitern tolle Möglichkeiten. Hinweisschilder geben Auskunft, dass er auch die Heimat von Berglöwen und Bären ist.

Die Startgebühr wurde tags zuvor bei der Online-Anmeldung beglichen, so dass die Abholung der Startnummer eine Angelegenheit von wenigen Minuten ist. Ein Großteil des Nenngeldes fließt übrigens nach Angaben des Veranstalters direkt in die Erhaltung der wunderschönen Parkanlage.

Zwanzig Minuten sind es noch bis zu meinem Start. Zuvor machen sich die Teilnehmer des 4,5 Meilen langen Laufes auf den Weg. Ihnen steht eine Runde bevor. Im Gegensatz dazu setzt sich die Halbmarathonstrecke aus der Start- und Zielgeraden sowie drei Runden im Park zusammen. Das ergibt in Summe recht genau die Distanz von 21,1 Kilometer.

Beim Race-Briefing erläutert man uns die Streckenführung. Zudem wird darauf hingewiesen, dass wir uns nach jeweils einer gelaufenen Schleife am Checkpoint mit der Startnummer zu erkennen geben müssen, damit die gelaufenen Runden dokumentiert werden können. Nach Abschluss der dritten Runde darf man dann auf die Zielgerade laufen. Meine Ambitionen kann ich nicht recht einordnen. Spaß haben und sich dabei ein wenig quälen, trifft das gesetzte Ziel wohl am besten. Ich reihe mich bei den rund 130 Teilnehmern im vorderen Teil ein und wir zählen die letzten 10 Sekunden bis zum Start. Auf einem breiten Schotterweg laufen wir leicht bergan hinein in den Wald.

Bis zu dieser Stelle konnten wir vor einer halben Stunde die 4,5-Meilen-Läufer nachverfolgen.

Ich befinde mich ungefähr an Position 20, als die Wegemarkierung nach links in einen bergab führenden Trampelpfad zeigt. Vorbei ist es mit der breiten Waldautobahn. Es folgen nun Kilometer auf Singletrails im stark kuptierten Gelände. Laufen in Reih´ und Glied ist angesagt. Das Überholen ist anstrengend und birgt erhöhte Sturzgefahr. Hohe Kanten und stark ausgeprägtes Wurzelwerk verlangen die Beine zu heben. Konzentriertes Laufen ist angesagt. »Aber wie geil ist das denn?«, jubiliere ich innerlich.

Ich fliege – zum Glück nicht im wahrsten Sinne des Wortes – förmlich über die Wurzeln und Steine, kurve um Bäume, drücke bergan beherzt auf´s Tempo und lasse bergab den Beinen freien Lauf. So ein Trail macht richtig viel Spaß. Ab und zu kleine Ausrutscher und Stolperer mahnen, die Konzentration nicht zu verlieren. Nach Beendigung der ersten Runde, also nach rund 7 Kilometern, habe ich geschätzt 10 Teilnehmer überholt.

Am Checkpoint wird die Startnummer registriert und es geht für mich auf die zweite Runde. Zuvor trinke ich einen Becher voll Wasser. Obst steht ebenfalls bereit. Bei einem Mud & Chocolate Run darf natürlich auch ein Schokoladegel nicht fehlen. Aber Neues probiere ich bei Wettkämpfen grundsätzlich nicht aus, sodass ich das Gel am Verpflegestand liegen lasse.

Ich bezweifle, das Tempo auf diesem Terrain über die vollen 21 Kilometer halten zu können. Aber dieser Lauf beflügelt mich. Die Beine scheinen den Auslauf nach dem langen Flug von Europa in den Westen der USA in vollen Zügen zu genießen. Auch auf der zweiten Runde überhole ich eine Handvoll Läufer. Es stehen zudem die ersten Überrundungen an.

Auch Runde 2 ist beendet. Der kurze Stopp am Startnummern-Checkpoint wird wieder zur Stärkung genutzt. Ein Becher Wasser und ein paar Stück Banane sind es diesmal. Auf geht es in die letzte Runde! An manchen Streckenpassagen ist es möglich, die Strecke zwischen den Verwindungen und dem Unterholz ein wenig nach vorne einzusehen. Ich mache ein Läufer-Duo aus, auf das ich langsam aufschließe und wenig später überhole. So weit vorne im Teilnehmerfeld bin ich noch nie gelegen.

Rund zwei Kilometer liegen noch vor mir. »Auf welcher Position würde ich liegen? Vielleicht an der 5. Stelle? Oder sind mir auf der Startrunde doch einige mehr enteilt als angenommen und ich würde im Ziel dann doch enttäuscht sein?«, grübele ich.

Mitten hinein in meine Gedanken um Platzierungen und Ranglisten kommt der sprichwörtliche Mann mit dem Hammer. Die Beine fühlen sich schlagartig schlapp und schwer an. Der Lauf über Stock und Stein zeigt nun doch Wirkungstreffer. Zum Glück laufe ich ein paar unwegsamen Kehren später zum dritten und letzten Mal auf den Checkpoint zu. Meine Startnummer wird notiert und ich werde auf die Zielgerade geschickt. Labung brauche ich keine mehr.

Nach 1:45:17 überlaufe ich die Ziellinie meines ersten Trail-Halbmarathons. Ich erhalte eine bunte und auffallend große Finisher-Medaille um den Hals gehängt und werde zum 3. Gesamtrang beglückwünscht.

Ich freue mich über meinen ersten Podestplatz! Natürlich muss ich mir realistisch betrachtet eingestehen, dass der Lauf nicht allzu stark besetzt war. Der Genuss eines Trail- und Parklaufs stand für die meisten Teilnehmer im Vordergrund. Aber deswegen lasse ich mir meinen Erfolg nicht kleinreden.

Während ich an köstlichen Schokolade-Plätzchen knabbere, lasse ich den Mud & Chocolate Run noch einmal Revue passieren und muss mir eingestehen, dass ich heute die Liebe zum Trail-Lauf entdeckt habe.

## 2: Die eigene Geschichte schreiben

Ich verlege meine Trainingsläufe zunehmend auf Wiesen- und Waldpfade. Nicht nur mein Geist lernt die einsamen Stunden auf den Trails rund um die Hügel meiner näheren Umgebung zu lieben. Auch dem Körper tun die abwechslungsreichen Läufe über Stock und Stein gut. Denn sie sind für den Bewegungsapparat weniger belastend als das Abspulen monotoner Kilometer auf geteerten Straßen. Mit zunehmender Kondition machen auch Höhenmeter großen Spaß.

Ich lese online einige Artikel über Trainingsplanung und -steuerung. Auch eine Laufzeitschrift mit dem Schwerpunkt Trailrunning abonniere ich mir. Wer über das Trailrunning liest, wird unweigerlich mit dem Begriff Ultra-Trail konfrontiert. Geschichten über Läufe weit jenseits der 50 Kilometer, dazu hunderte, oft sogar tausende zu überwindende Höhenmeter abseits von befestigten Straßen, erwecken mein Interesse.

Und dann fällt mir eines Tages dieses Buch in die Hände, das sich über einige Kapitel hinweg mit dem Western States 100 Endurance Run (in weiterer Folge kurz WSER genannt) beschäftigt. Es ist unter anderem zu lesen, dass der in Kalifornien stattfindende Langstreckenlauf der älteste und wohl auch der geschichtsträchtigste 100-Meilen-Lauf der Welt ist.

Ich verschlinge Seite um Seite. Dieser Lauf zieht mich sofort in seinen Bann.

Ursprünglich war das Rennen über 161 schroffe Kilometer entlang der Bergkämme und durch die Schluchten der Sierra Nevada ein als Tevis-Cup bekanntes Langstrecken-Pferderennen. Im Jahr 1974 hat allerdings ein gewisser Gordy Ainsleight das Rennen zu Fuß in Angriff genommen. Es heißt, sein Pferd habe gelahmt und so entschied sich Gordy eben für einen Start ohne Pferd. Es schien purer Wahnsinn zu sein. Doch Gordy Ainsleight schaffte es tatsächlich, die raue und gefährliche Strecke in 23 Stunden und 42 Minuten hinter sich zu lassen. Der Ultra-Trail war geboren.

Mittlerweile starten jährlich Ende Juni handverlesene 369 Läufer in Squaw Valley und folgen dem gleichnamigen Western States Trail bis zur Ziellinie nach Auburn.

Den Teilnehmern erwarten auf den ersten 20 bis 25 Meilen teils schneebedeckte Berggipfel, während im Verlauf des Rennens in den staubigen, schmalen und zerklüfteten Pfaden der Canyons Temperaturen von meist deutlich über 38 Grad Celsius gemessen werden.

Dem nicht genug, ist nach rund 78 Meilen der Middle Fork des American River zu durchwaten. Aber schafft man das beinahe Unmenschliche und überläuft innerhalb von 24 Stunden die Ziellinie, erhält man eine silberne Gürtelschnalle als Auszeichnung. Ist man nach höchstens 30 Stunden im Ziel, gebührt einem die bronzene Gürtelschnalle. Mehr Zeit steht nicht zur Verfügung. Es ist daher kaum verwunderlich, dass Jahr für Jahr rund ein Drittel aller Starter an dieser Herkulesaufgabe scheitern.

Man gewinnt nicht nur eine Gürtelschnalle, sondern lernt sich am Western States Trail selbst ein Stück weit besser kennen. Die einsamen Stunden voller Zuversicht und Mut, aber auch voller Aussichtslosigkeit, Schmerz, Angst und Verzweiflung prägen jeden Teilnehmer dieses außergewöhnlichen Laufes.

Ich fasse für mich zusammen: Es sind beim Western States 100 Endurance Run auf 161 Kilometer Distanz unfassbare 5.500 positive sowie 7.000 Höhenmeter im Downhill, auf rauen und unwegsamen Pfaden, dazu in teils völliger Abgeschiedenheit inmitten der Wildnis der Sierra Nevada, zu Fuß innerhalb von längstens 30 Stunden zurückzulegen! – *Gedankenpause* - Das klingt völlig absurd und scheint so unendlich weit entfernt von meinen körperlichen und auch mentalen Möglichkeiten.

Als ich das Buch zur Seite lege, hat sich dieser Traum manifestiert, der mich einfach nicht mehr loslässt. Ich möchte einen Ultra-Trail laufen. Aber nicht irgendeinen. Ich möchte den Western States 100 laufen. Ich setze mir zum Ziel, die Mutter aller Ultra-Trails erfolgreich zu finishen und mit einer Gürtelschnalle nach Hause zurückzukehren. Ich möchte meine ganz persönliche sportliche Lebensgeschichte schreiben und mich in den Ergebnislisten dieses außergewöhnlichen Laufes verewigen.



Nun scheint es beinahe schwieriger zu sein, einen Startplatz zu ergattern als den Lauf erfolgreich zu beenden. Denn das Teilnehmerfeld ist zum Schutz der kalifornischen Wildnis strikt auf die bereits vorhin erwähnte Anzahl von 369 Läufer beschränkt.

Eine garantierte Startberechtigung erhalten die Weltbesten der Ultratrail-Szene, dazu die ersten Drei von sogenannten Golden-Ticket-Races und auch die TOP-10-Finisher des letztjährigen WSER. Zudem darf jeder Laufverein, der beim WSER ehrenamtlich einen Checkpoint betreibt, über einen Startplatz verfügen. Zusätzliche Startberechtigungen vergibt der Renndirektor an besonders verdiente Personen.

Somit bleibt mir nur die Möglichkeit, einen der jährlich rund 250 bis 270 Startplätze zu ergattern, die zur Verlosung gelangen. Damit man es in den Los-Topf schafft, muss man einen der rund 100 weltweit stattfindenden Qualifikationsläufe erfolgreich beenden. Ich recherchiere und stelle fest, dass es in Österreich zwei solcher Qualifikationsläufe gibt.

Einer davon ist der Mozart 100, ein rund 105 Kilometer langer Ultratrail durch das wunderschöne Salzburger Land. Mit Start und Ziel direkt in der Mozartstadt Salzburg warten auf die Teilnahme entlang der Strecke nach Fuschl und St. Gilgen am Wolfgangsee nicht nur atemberaubende landschaftliche Highlights, sondern auch anspruchsvolle 4.700 Höhenmeter.

Hat man es dann nach einem erfolgreich beendeten Qualifikationslauf in die Lotterie geschafft, ist die Chance gezogen zu werden, verschwindend gering. Denn die Los-Trommel ist mit einigen tausend Tickets gefüllt. Der Modus sieht jedoch vor, dass bei mehrmaliger Teilnahme an der Lotterie die Tickets jedes Mal verdoppelt werden. Hat man im ersten Jahr das eine Ticket, sind es im zweiten Jahr zwei Tickets, im dritten Jahr 4 Tickets, dann 8 Tickets, 16 Tickets und so weiter. Zu diesem Zeitpunkt liegt die Wahrscheinlichkeit, bei der 5. Teilnahme (und den 16 Tickets) gezogen zu werden, bei ungefähr 50 Prozent.

Der Platz an der Startlinie verlangt also nicht nur sportliches Durchhaltevermögen, sondern auch jede Menge Geduld.

Aber letztendlich macht es diese Kombination aus sehr anspruchsvoller Strecke, gepaart mit dem Support von sage und schreibe 1.500 freiwilligen Helfern und den streng limitierten Startplätzen aus, dass der WSER diese magische Anziehungskraft auf mich hat.

Ab sofort gilt, groß zu träumen. Mir ist bewusst, dass der Weg nach Auburn ein weiter und beschwerlicher ist. Es wird Tage voller Euphorie und auch voller schmerzhafter Rückschläge geben. Das Wesentliche ist jedoch, seinen Traum nicht aus den Augen zu verlieren.

Der erste große Meilenstein ist mit einem Start beim Mozart 100 definiert. Um dafür die erforderliche Grundlagenausdauer und auch das mentale Korsett zu erlangen, sind lange Läufe und viele Höhenmeter notwendig. Getreu dem Motto »Machen ist wie wollen, nur viel krasser!«, stürze ich mich in meinen sportlichen Lebenstraum.

### 3: Bei den Stoani's in Gasen

#### Sommeralm – Marathon

Es ist Race-Day. In wenigen Stunden fällt der Startschuss des Sommeralm-Marathons. Der zweite Marathon innerhalb von 4 Wochen, mein 4. Marathon insgesamt, will heute gelaufen werden. Die von einem bekannten steirischen Ultraläufer namens Kraxi ins Leben gerufene Laufveranstaltung startet um 07:30 Uhr im oststeirischen Winzendorf. Von dort führt die Strecke auf die 42,2 km entfernt gelegene Sommeralm.

Damit dieser Marathon den ihm verliehenen Titel »Der härteste Marathon der Steiermark« gerecht wird, sind auf der Marathondistanz knapp 1.800 Höhenmeter zu bewältigen. Die Uhr zeigt mittlerweile 05:30 Uhr und sagt mir, dass es Zeit für die Anreise ist. Meine Familie schläft noch. Mir steht nun eine knappe Stunde Autofahrt bevor.

Die Ausgabe der Startunterlagen, direkt beim Veranstalter in der Garage seines Zuhauses, ist unkompliziert und familiär. Von der ersten Minute an fühlt man sich bei dieser Laufveranstaltung gut aufgehoben und ist von freundlichen und hilfsbereiten Leuten umgeben.

Mein peinlicher Auftritt: Ich freue mich, dass die Startnummer diesmal nicht mit Sicherheitsnadeln am Shirt zu befestigen ist. Heute müssen keine Löcher ins Shirt gestochen werden. Es sind doppelseitige Klebestreifen auf der Rückseite der Nummer vorhanden. Ich versuche die Folie des ersten Klebestreifens zu lösen. Da sich dieses Vorhaben als schwierig erweist, frage ich zur Vorsicht bei einem eben eingetroffenen Teilnehmer nach Rat. Augenzwinkernd rät er mir dringend davon ab, den für die Zeitnehmung erforderlichen Transponder von der Startnummer zu lösen. Im Startpaket seien bestimmt Sicherheitsnadeln. Die soll ich für die Befestigung der Startnummer verwenden. Gerade noch gutgegangen.

Pünktlich um 07:30 Uhr erfolgt der Start und mit weiteren 60 Teilnehmern aus insgesamt 4 Nationen mache ich mich auf den Weg zur Sommeralm. Der Himmel ist bewölkt und die Temperaturen sind derweilen angenehm kühl.

Ich stehe im hinteren Teil des Feldes eingereiht. Den bevorstehenden Höhenmetern zolle ich Respekt und starte verhalten. In der Tasche meiner Laufshorts habe ich Datteln und Salztabletten dabei.

Der Sommeralm-Marathon gönnt keine Zeit zum lockeren Einlaufen. Vom Start weg geht es bergauf. Nach ein paar hundert Meter liegen die ersten 40 positiven Höhenmeter hinter mir. Auf einem durch die Regenschauer der letzten Tage aufgeweichtem Waldweg geht es aber gleich wieder talwärts. Die Strecke führt über eine schmale Brücke auf einen Wiesenpfad, bevor es auf flachem Terrain der ersten Verpflegungsstelle entgegenght. Hier wird isotonisches Getränk (kurz Iso), Wasser und gute Laune kredenzt.

Auch in weiterer Folge wird an den mehr als ausreichend vorhandenen und gut platzierten Labestationen Iso, Wasser, aber auch Cola, Kuchen, Äpfel und Bananen angeboten. Man erkennt an der Handschrift der Organisation, dass hier ein erfahrener Ultraläufer das Drehbuch schreibt. Trotz der später einsetzenden widrigen Witterungsbedingungen erhält man überall ein freundliches Lächeln und aufmunternde Worte.

Der Laufuntergrund ist abwechslungsreich. Es wird auf Schotterwegen, auf Trampelpfaden im Wald und auf Wiesen und auch auf asphaltierten Straßen gelaufen. Mal geht es moderat, dann wieder sehr steil aufwärts. Zwischendurch lassen aber auch wieder flache Passagen und fallende Teilstücke ein schnelleres Vorankommen zu. Nach rund 12 Kilometer schließe ich zu einer kleinen Gruppe auf und laufe die nächsten Kilometer mit ihnen Höhenmeter um Höhenmeter der Sommeralm entgegen.

Vor vier Wochen wurde ich beim Welsch-Marathon arg von Krämpfen geplagt. So ermahne ich mich heute – trotz des kühlen Wetters – in regelmäßigen Abständen Flüssigkeit zu mir zu nehmen. Auch eine Salztablette soll helfen, dass die Muskeln diesmal nicht krampfen.

Obwohl wir auf die Sommeralm hinaufwollen, laufen wir seit mehreren Kilometern einen Wald- bzw. Schotterweg hinunter bis zum Talboden. Polizisten ermöglichen uns eine gefahrlose Querung der 2-spurigen Straße. Über einen schmalen, verkehrsberuhigten, aber steil nach oben führenden Weg werden wieder positive Höhenmeter gesammelt.