

In 24 Stunden 127 km...

dann schaffe ich auch 160 km,  
in 30 Stunden – Zeitlimit

So dachte ich....nach 104 km dann.... der Ausstieg.

Nonstop - Ultra-Lauf von München Siegestor nach Innsbruck  
Goldenen Dachl 100 Meilen (160 km) ca.1700 Höhenmeter

**Donnerstag** – Anfahrt – Briefing für Läufer und Betreuer

**Freitag** – Start:3.00 Uhr(30 Stunden Zeitlimit) – Startzeit für **Genußläufer!!!!**  
5.00 Uhr (28 Stunden Zeitlimit)  
7.00 Uhr (26 Stunden Zeitlimit)

**Samstag** - 9.00 Uhr. Alle Läufer sollten jetzt im Ziel sein!

So die Formalitäten mal vorweg,

Donnerstag um 14.00Uhr bezogen Regina und ich unser Hotelzimmer in München. Nach kurzer Pause ging es bewaffnet mit meinen Drop bags (Inhalt: Je 1,5l Wettkampfgetränk Long Energy von Sponser für meinen Trinkrucksack, Power Bar Gels, Power Bar Ride Shots/Weingummis, für VP 5 warme Sachen für die Nacht) entlang der Leopoldstr. zu den Räumlichkeiten einer Studentenverbindung, dort war das Briefing, Startnummernausgabe mit Nudelparty. Es war ein nettes Häuflein Ultraläufer. Meine Drop bags tat ich in die Kisten für die VP 1 km 24, VP 3 km 70, VP 5 km 104, VP 7 km 140. Gegen 22:30 Uhr ging es zurück ins Hotel. Die Nacht war kurz .Nach nicht mal drei Stunden Schlaf klingelte der Wecker. Aufstehen, vom Hotel zum Start sind es 2km, zum Warmlaufen. Laut Startzeit 3 Uhr gehörte ich zu den Genussläufern. Wir waren sieben Genussläufer.

Die Temperatur am Start war angenehm. Der Lauf ging durch den Englischen Garten zur Isar. Jetzt immer Fluss aufwärts. Über Bad Tölz, Lengriess, Sylvensteinspeicher....nach Österreich. Es ging ständig leicht bergauf, was man jenseits der Marathonmarke in den Oberschenkeln merkte. Es waren kurze Trialabschnitte, Waldwege, überwiegend Radwege zu laufen.

Ein schöner Landschaftslauf.

Ich laufe mit Andrea aus Berlin, die einzige aus unserer Gruppe die ins Ziel kam.

Nach 91km überquerten wir die Grenze nach Österreich. Die Steigungen wurden steiler und länger. Berg auf wurde gewandert. Dann kam Achenkirch, die Beine brannten und es wurde kälter. Der Ort nahm kein Ende. Beim Nachfragen bei Einheimischen, wie lange man noch bis zum Fischerwirt(VP5)braucht, kamen Angaben von 1Std bis 15 Min.

Vom Ortsschild bis VP5 waren es 5 km, die nicht enden wollten und mir schließlich den Rest gaben.

Gegen 20 Uhr beim Fischerwirt angekommen, war der Lauf für mich beendet. Die Beine wollten nicht mehr und ich hatte Schüttelfrost.

Hier saßen noch andere Läufer, die ausgestiegen waren.

In Decken gehüllt konnte ich meine Spagetti die jeder Läufer bekam essen. Regina hatte den Verpflegungspunkt übernommen und ich konnte nachdem alle Läufe durch waren mit ihr auf den Grammarthof nach Innsbruck fahren. Auf den Grammarthof waren Zimmer für Betreuer und Läufer reserviert.

Morgens trieb mich Hunger zum Frühstück. Wie nach allen Ultraläufen ist der Hunger für die nächsten Tage riesengroß.

Ich hatte einen schönen Landschaftslauf über 104 km. Es hat Spaß gemacht!