



Österr. Meisterschaft im BERGMARATHON

Ort: Lackenhof am Ötscher
Termin: 12. Juni 2010
Start: 9:00h
Distanz: 50km
Streckenprofil: 1850HM
Wetter: sonnig, 36° C

Teilnehmer von Kolland-Topsport:
Pfeifenberger Hubert, Pripfl Peter, Ruess Georg



Im Startgelände



Die Taktik für unsere 3 Ultra-Marathonläufer war von vorne herein klar definiert: Hubert versucht einen Spitzenplatz zu erreichen, für Peter gilt das Durchkommen zur Absicherung auf eine Medaille in der Mannschaftswertung und Georg nimmt den Bewerb als Genusslauf bzw. Überdistanzlauf-Training.

Strecken- und Rennverlauf:

Km0-10: Start in Lackenhof (810m Seehöhe), ca. 2,5 Km leicht ansteigend und dann wellig auf breiten Asphalt- u. Naturstraßen, dann 7,5 Km leicht bis mittel fallend auf schöner Forststraße flott Richtung Norden bis zur 1. Verpflegungsstelle (=VST) bei Km 10 (Vordere Tormäuer).

Hubert kann sich in die Spitzengruppe setzen, Peter und Georg halten sich ungefähr auf Platz 30-35 auf.

Km10-20: Alsbald kurzer, aber sehr steiler Anstieg beim Trefflingfall (zT. Stufen), danach schöner, eher flacher Wanderweg bis zur 2.VST (Km15) im Trefflingtal. Dann in mehreren Wellen Höhe gewinnend nach Puchenstuben (3.VST, Km20).

Bei Hubert ist noch alles klar, bei Peter zeichnet sich eine Temporeduktion ab Km17 ab, da er den Puls mit ca. 135 Schnitt von Georg nicht mehr halten kann (Peter's Puls ist nach ca. 1 Stunde um mehr als 15 Schläge gegenüber Georg gestiegen)

Km20-30: Alsbald steil zum Turmkogel, in Summe ca. 400 Hm Anstieg bis zu Km 25 (=4.VST), anschließend ca. 5Km bergab, dann beim Bahnhof Gösing (Mariazeller Bahn) vorbei u. weiter bergab in den Erlaufboden (Km 30,5.VST).

Hubert bekommt leichte Probleme mit seiner Muskulatur, schlägt sich aber weiter sehr gut. Georg hat auf Peter sicher schon 15-20min Vorsprung und sammelt ab Km20 zu schnell begonnene Läufer ein. Für Peter beginnt in diesem Bereich ein Kampf gegen die Strecke, die Wetterverhältnisse und sich selbst.

Km30-40: Nahe den Tormäuern leicht wellig zum Km 35 (6.VST) und Beginn der Ötschergräben (bezeichnet als der Grand Canon Österreichs). In phantastischer Landschaft teils auf Wanderwegen, teils auf Steigen (Trittsicherheit nötig) wellig Richtung Westen eher anspruchsvoll durch diese Gräben und schlussendlich in einem sehr steilen Anstieg über ca. 150 Hm aus dem Ötschergraben heraus zu Km 40 (7.VST).

Hubert versucht das Tempo zu halten, Georg versucht trotz brütender Hitze den Lauf zu genießen, Peter versucht weiter das Ziel zu erreichen. Einige Läufer müssen aufgrund der ausgenommen harten Bedingungen spätestens jetzt aufgeben.

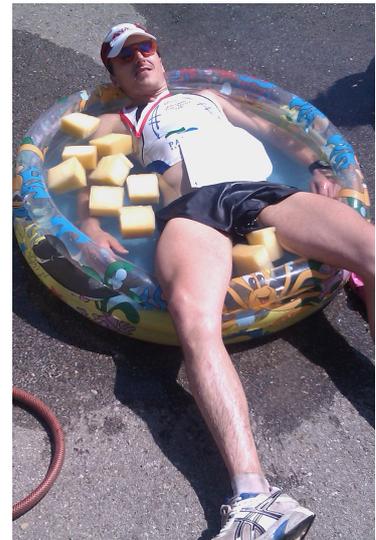
Km40-50: 5Km auf kopierter Forstraße zum Gasthof Spielbüchler (Km 45,8.VST). In der Folge zuerst leicht dann

sehr stark ansteigend ca. 360 Hm zum Riffelsattel. Von dort in unterschiedlichem Gefälle ca. 470 Hm zum Ziel in Lackenhof (ident mit Startbereich).

Hubert mobilisiert seine letzten Reserven und verbeißt sich die Schmerzen im Oberschenkel und finisht auf den hervorragenden 6. Rang bei den ÖM im Bergmarathon.

Georg versucht speziell die letzten 4Km den „Sturzflug“ so langsam wie möglich zu nehmen, um nur ja keine Verletzung zu riskieren. (Läufer nehmen statt einer steilen, stark abfallenden, unbefestigten Forststraße die angrenzende Wiese, da es so rutschig ist.) Schlussendlich erreicht er am 9. Rang der ÖM das Ziel.

Zum Zeitpunkt, wo Peter zu Km40 kommt, befinden sich Hubert und Georg bereits im Ziel. Mit ca. 1 Stunde Zeitdifferenz kommt Peter als wichtiger 3. Mann für Kolland-Topsport ins Ziel und sichert die Mannschaft-Silbermedaille.



Ergebnis für Kolland-Topsport bei Österreichische Meisterschaft:

Mannschaft 2. Platz Pfeifenberger, Pripfl, Ruess (hinter LC Hochschwab)
Einzel M-AK 6. Platz Hubert Pfeifenberger, 9. Platz Georg Ruess
Einzel M-40 3. Platz Georg Ruess
Einzel M-45 2. Platz Hubert Pfeifenberger

Ergebnis für Kolland-Topsport bei Steirischer Landesmeisterschaft:

Mannschaft 2. Platz Pfeifenberger, Pripfl, Ruess (hinter LC Hochschwab)
Einzel M-AK 2. Platz Hubert Pfeifenberger, 3. Platz Georg Ruess
Einzel M-40 2. Platz Georg Ruess
Einzel M-45 1. Platz Hubert Pfeifenberger

