

Ultra trail Vipava valley

11.5.2019, Oldřich Janeček

Wenn in den Alpen immer noch Schnee liegt und die Bergstraßen aufgemacht werden, nur um am nächsten Tag wieder wegen Schneeverwehungen wieder zugemacht werden zu können, ist die richtige Zeit, den südlichen Nachbarn einen Besuch abzustatten, um auch Mal was etwas anderes als die Ostalpen zu erleben. Der „Ultra Trail Vipava Valley“ (www.ultratrail.si) entwickelt sich zu einer großen und berühmten Veranstaltung: Heuer bestand sein Hauptprogramm aus 4 Strecken (30km, 50, 100, 160) mit insgesamt fast 1000 angemeldeten Läufer(inne)n, den meisten aus Slowenien, Italien und Ungarn. Der Streckenverlauf aller Distanzen nützt sowohl die grünen Hügel zwischen Vipava und Triest, die mit einem Mosaik von Weinbergen, Obstgärten, Wiesen und Wäldern besät sind, als auch die Karst-Bergzüge von Nanos und Trnovski Gozd, deren schroffe, gut 1000 Meter hohe Felswände das Vipava-Tal auf der Nordseite abgrenzen.

(Trotz der Menge der Fotos auf der UTVV-Web konnte ich leider kein einziges von mir finden)



Ich laufe „nur“ die 50km-Strecke, so kann ich nach der Anreise und Startnummerabholung am Freitag noch schlafen gehen, muss jedoch schon um 5:15 aufstehen, weil obwohl es aus dem Wettkampfbereich in Vipava zum Start meiner Strecke in Vipavski Križ keine 15km sind, fahren die Busse zum Start bereits um 6:10 ab, dort müssen wir dann noch 1,5 Stunde auf den Startschuss warten. Das Wetter entspricht der Vorhersage: dicht bewölkt mit nur wenigen blauen Rissen, jedoch niederschlagsfrei – so soll es auch bis frühen Nachmittag bleiben. Temperatur in der Früh im Tal ca. 12°C – zusammen also ein recht gutes Laufwetter (die Landschaftsfotos mit den grauen Wolken sind vom folgenden Tag).



Um 8:00 ist es endlich so weit: Der Startschuss für die 50km-Strecke fällt. Die ersten Meter absolvieren wir auf den engen Straßen der angeblich kleinsten Stadt der ehemaligen Habsburgermonarchie, dann geht es schon über flache Äcker in südlicher Richtung in die grüne Hügellandschaft. Hier schließen wir uns gleich den beiden langen Strecken an und so überhole ich ab und zu einen 100km-Läufer (die um Mitternacht gestartet waren), die 100-Meiler sind noch nicht so weit. In ständigem auf und ab geht es über Weinberge, kleine traditionelle Dörfer, Wiesen und Wälder weiter, unter den Füßen wechseln sich schnell Asphalt, Forstwege und steinige Singletrails, es bieten sich immer wieder schöne Aussichten in die Gegend an.



Nach 2,5 Stunden erreiche ich am 6. Platz die Labestelle im Dorf Podnanos, hier habe ich bereits 28km und ca. 1000Hm in den Beinen. Hier heißt es unbedingt kurz stehen zu bleiben, sich zu stärken und auch die Trinkflasche zu füllen, weil mich jetzt das Schlüsselstück der ganzen Strecke erwartet: der 1100Hm hohe und 10km lange Anstieg auf Nanos, wobei die nächste Labestelle erst dort oben am höchsten Punkt wartet. Hier schließt sich auch die 30km-Strecke den übrigen an und zu meiner Überraschung überholen mich schon hier die ersten zwei Läufer – sie haben die (fast flachen) 7,5km aus Vipava hierher in weniger als 30 Minuten geschafft. Ich werde hier auch von einem meiner Gegner überholt, das ist jetzt aber unwichtig. Der Anstieg ist zumindest unten gar nicht so steil wie befürchtet, jedoch sind die Beine schon müde und

so ist das Bergauf-Laufen recht schwer, zumindest geben mir die noch langsameren Gegner und teilweise auch die frischen 30km-Läufer die notwendige Kraft. Die letzten 2km werden dann noch steiler, dazu kommen offene Bergweiden mit kaltem Wind – aber auch endlose Fernblicke.



Nach etwas unter 1:20 Stunden bin ich endlich oben, am vermuteten 4. Platz, jetzt warten nur noch die letzten 14km auf mich, fast durchgehend bergab, bis ins Ziel in Vipava. Kurz vor der Hälfte des Abstiegs melden mir dort stehende Zuschauer sogar ich wäre der 3., kurz danach überholt mich aber die erste Dame auf meiner Strecke (alle Ehre!) und dann auch ein männlicher Gegner, mit ihm kann ich nicht mithalten, im steilen Abstieg über Steine und Wurzeln habe ich mit Krämpfen zu kämpfen und das Ganze scheint endlos zu sein – der Talboden immer noch weit unter mir, so bin ich froh, dass ich gesund hinunter komme, dort nicht noch mehrere Kilometer auf einer flachen Straße laufen muss, sondern direkt vom Berg in die Stadt ins Ziel rutsche – und dass ich nicht mehr überholt werde. Meine Uhr zeigt 52,53km, 2497Hm im Aufstieg, Zeit 5:02:22 an – das bedeutet den 5. Platz gesamt, den 4. unter den Herren und den Sieg in der „mittleren“ Altersklasse (M36-50) – nicht schlecht dafür, dass ich heute nur gemütlich, zum Spaß laufen wollte :-)

P.S. Da es keine Siegerehrung nach Altersklassen gab, gibt es auch davon keine Fotos...



