

## Jurasteig Ultra 2024

239km/7500HM Zeitlimit 54Stunden



Bereits zum zweiten Mal nach 2023 stellte ich mich der Herausforderung Jurasteig auch in diesem Jahr vom 12- 14 April. Im letzten Jahr war es durchwegs nass und die Trails nur schwer zu laufen. Heuer war gutes Wetter prognostiziert. Beachtliche 48 Teilnehmer waren für die 239km 7500Hm lange Strecke gemeldet. Zwei weitere Distanzen gab es ebenfalls, nämlich die Bambini Strecke(104km) und den Fun Run über(170km).

Es standen 3 Startzeiten um 9,11 und 15 Uhr zur Verfügung. Ich wählte meinen Start um 11 Uhr, da bei Kilometer 80 eine Überquerung der Donau mittels einer Fähre erst ab 21Uhr mittels Feuerwehrboot möglich war. Eine gute Stimmung der Teilnehmer und aufmunternde Worte des Bürgermeisters sowie des OK- Chefs, haben uns von Dietfurt auf die Strecke begleitet. Die ersten Kilometer waren wichtig, um nicht ein zu schnelles Tempo zu wählen. Steile An und Abstiege wechselten sich nahtlos ab.



Bei km 5 eine Wurzel- und schon war der erste Überschlag geschafft. Gott sei Dank war ich noch so beweglich und konnte geschmeidig mich, wie ein Torhüter nach einer Torparade, abrollen.

Für die ersten 50Kilometer gab es nur bei Km 27,3 eine Labe. Ich hatte nur einen Liter Wasser bei mir, was ich noch zu bereuen hatte, aber dazu gleich. Eine wunderschöne Landschaft tat sich um den Trail immer wieder auf und so waren die ersten 27,3 km auch sehr kurzweilig. Volle Konzentration auf jeden Schritt, um nicht nochmal zu stürzen. Die Temperatur hatte mittlerweile die 25 Grad geknackt, was für diese Jahreszeit sehr ungewöhnlich ist. Bei der ersten Labe habe ich mir dann ein alk. freies Bier sowie Obst, Brot gegönnt. Wasser auffüllen und weiter. Die Anstiege wurden immer länger, steiler und die Temperatur heißer.



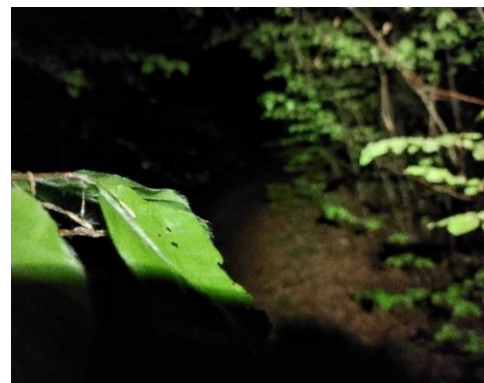


Bereits jetzt fing ich an viele Läufer zu überholen, welche das Rennen zu schnell gestartet hatten. Keine 2 Stunden später und noch 10km von Kilometer 50 entfernt, war mein Wasservorrat aufgebraucht. So lief ich bis Kelheim zur zweiten Labe, ohne einen Schluck zu trinken. Dies hatte Folgen. In Kelheim rebellierte mein Magen und ich hatte Appetit auf nichts. Ich zwang meinen Magen zwei Biere aufzunehmen sowie etwas Obst. Die Hitze haben mich an das Aufgeben denken lassen, was nicht so schlimm gewesen wäre den viele haben die zweite Labe aus den genannten Gründen nicht mehr

erreicht.

Nach 30min bin ich wieder losgegangen nicht gelaufen, um mich zu finden. Es dauerte ca. 3bis 4 Kilometer, dann machte die Nahrungsaufnahme sich bemerkbar. Es wurde Abend die Temperatur sank etwas und ich lief wieder. Einige Teilnehmer überholte ich, welche sich übergeben mussten bzw. am Wegrand saßen, um sich zu erholen. Gegen 22Uhr nach 11 Stunden erreichte ich den Checkpoint Matting. In einem Feuerwehrdepot wurden wir mit Pizza usw. empfangen. Meine Füße wurden mit Hirschtalg eingecremt und los ging es über die Donau mit einem kleinen Feuerwehrboot.

In der Nacht war es toll zu laufen. Immer wieder blieb ich stehen und drehte meine Stirnlampe ab. Sternenklares Himmel kaum Lichtverschmutzung und Stille. **Das ist was Trailrunning für mich ausmacht.** Nach gut 16 Stunden bin ich beim ersten Finish 104Km ca. 3000Hm angekommen. Kurz gestärkt und raus aus der Halle. Nun war es in den Tälern sehr kalt und auf der Anhöhe angenehm lauh. Meine Muskulatur wurde immer steifer und vor allem bei den bergab Passagen musste ich sehr aufpassen.



Der zweite Tag brach an und ich konnte die Stirnlampe im Rucksack verstauen. Beim Checkpoint 138,5 war mein Dropbag und ich nahm mir Zeit für eine Dusche, Zähneputzen und Essen so viel wie nur möglich. Inzwischen war die Temperatur auf 25 Grad angestiegen. 1,5 Stunden gönnte ich mir, die Zeit und die Platzierung waren mir föllig egal. Dennoch lag ich bei Ankunft auf dem 13. Rang und als ich loslief auf Rang 19. Auf den nächsten 25 Kilometer gab es nur wenig Schatten, die Lagen waren zwischen 12 und 22km voneinander entfernt. Ich dosierte mein Tempo am Tag, um in der Nacht nochmals anzugreifen. Ich kam nach 31 Stunden beim Ziel von den 100Meilen Läufern an. *Dort auszusteigen ist sehr verführerisch, den ein Shuttledienst war vor Ort.*

Ich lief los und nahm die restlichen 70 Kilometer in Angriff. Dabei spielte ich all meine Erfahrung, welche ich in so vielen Läufen über 200 Kilometer gesammelt hatte aus. Es war ca. 18Uhr wie ich losgelaufen bin und erreichte den nächsten Checkpoint um 20 Uhr bei km180.

Zwei Bier getrunken eine Banane gegessen und nun ging es 20km bis zum vorletzten Verplegungspunkt bei km202. Ich benötigte dafür ca. 5 Stunden. Sehr schwierige Passagen über mittlerweile hohes nasses Gras und die Müdigkeit machten das Laufen zur Qual.

Hier beginnt das Rennen erneut, nur mit anderen Voraussetzungen. In diesem Abschnitt trennt sich die Spreu vom Weizen!



Ich habe mich immer wieder ertappt, wie ich mit geschlossenen Augen lief. Die 200 Kilometer waren nicht mehr weit weg, dennoch in weiter Ferne. Kälte entlang von einem Moor im langen nassen Gras zu laufen und das Kilometer lang, brachte mich an meine Grenze. Um ca. 1 Uhr war ich total übermüdet bei der Labe km200.

Dort angekommen, wollte ich erst mal für 20min schlafen, ein Helfer sollte mich wecken. Doch als ich auf einer Bank lag frohr ich so sehr, dass ich beschloss frische warme Kleidung anzuziehen. Drei Lagen hatte ich angezogen doch ich frohr ungemein. Ich zitterte am ganzen Körper. Die Helfer machten mir warme Nudeln und Bier gab es auch dazu. Nun startete ich noch einen Versuch auf der Bank zu schlafen, doch ich zitterte vor Kälte und so beschloss ich den letzten Marathon ins Ziel zu starten.

Nach ca.45min Pause raus in die Nacht. Normal braucht man für die anspruchsvolle Schlussetappe 8 Stunden, ohne verlaufen! Doch gleich die ersten Kilometer irrte ich im Gebüsch. Es war sehr schwer zu navigieren. Grund war die Müdigkeit und Abschnitte die sehr ähnlich aussahen. Ich wusste manchmal nicht ob ich in die richtige oder falsche Richtung unterwegs war. Laufen, laufen usw. Manchmal ging ich wie besoffen die Wege entlang, was manchmal gefährlich wurde. Immer öfter machte ich eine 20sec. Schlafpause zwischen meinen Stöcken. Was mir nicht einging war, das ich trotz meinem Zustand noch Teilnehmer überholte. Meine Pace hob ich an und ich lief wie in Trance. **Don't think move !!**

Was mir Freude bereitete, waren meine Beine. Zwischen Kilometer 120 und 180 hatte ich eine stark verhärtete Oberschenkelmuskulatur, was das Bergablaufen zur Qual machte. Doch nun bei km 210 konnte ich wieder mit geschmeidiger Muskulatur problemlos laufen. Langsam fingen die Vögel wieder zu zwitschern an, somit nur noch 2 Stunden in der Dunkelheit dahintreiben.

**Diesen Punkt muss man sich erlaufen. Müde ohne Ende und das Spiel Körper gegen Geist und Wille ist im vollen Gange.**

Nach ca.5 Stunden erreichte ich die letzte Labe. Der Tag war angebrochen nur noch 12 Km mit 300Hm waren zu laufen, was ich auch tat. Bergauf nahm ich die restliche Kraft meiner Arme um mit den Stöcken anzuschieben, auf ebenen Abschnitten rannte ich. Nun wollte ich zu rechnen beginnen in welcher Zeit ich ins Ziel kommen werde, aber das ist mir nicht gelungen sollte sich im Ziel herausstellen. 3km vor dem Ziel waren die Batterien von meinem Navi leer und meine Uhr zeigte 4% Accu. Plötzlich stand ich vor einer Flussquerung ohne Brücke. Der Track bestätigte meine Position. So rannte ich sinnlos einige 100 Meter in die andere Richtung über eine Wiese. Ich drehte mich nochmal um, da sah ich einen Mann auf der anderen Seite des Flusses. Dieser zeigte mit den Weg über den Fluss. Ich hoffte nur das meine Uhr nicht den Geist aufgibt bevor ich im Ziel bin, denn ohne Uhr keine Navigation.



**Der letzte Kilometer!!** Aus dem Vorjahr wusste ich noch das der letzte Kilometer zum Ziel über den Kalvarienberg von Dietfurt führte und da war ich nun angekommen. Voller stolz meine 3 Armbänder (Foto) am Handgelenk, welche im Ziel kontrolliert werden als Zeichen nicht abgekürzt zu haben, lief ich nun wie bei einem normalen Marathon ins Ziel.



Im Zielbüro wurde ich vom ORGA Chef Chrisian und Catarina persönlich empfangen und von seinen Helfern wurde mir zu meiner Laufzeit von 47 Stunden 56min gratuliert. Ich konnte es kaum fassen, ich war tatsächlich eine Stunde schneller als im Vorjahr.



Nach ein Paar Minuten kam ein weiterer Teilnehmer (Foto) ins Ziel, welcher sich bei seiner 5 Teilnahme über die persönliche Bestzeit von genau 48 Stunden freuen durfte. Wir haben gerade auf unser Finish mit einem Bier angestossen, als die Rennleitung zu mir sagte sie müssen meine Laufzeit korregieren, da ich um 11.Uhr gestartet bin. Dies bedeutete eine **Zeit unter 46 Stunden**. Unglaublich, ich war 3 Stunden schneller als im Vorjahr und nur 8 Läufer schneller als ich: **Jeahh!!!**

An dieser Stelle ein herzliches Dankeschön an alle freiwilligen Helfer dem OK- Team und meinen Leidensgenossen beim Junut 2024.

Liebe Laufkollegen. Ein Tipp zum Schluss. Meldet euch manchmal zu Läufen an, wo ihr nicht abschätzen könnt das Ziel zu erreichen. Das ist eine einzigartige Gelegenheit sich kennenzulernen und seine persönlichen Grenzen zu erweitern.

LG Norbert!