

## Einfach mal machen: Mayrhofen Ultraks – Trailrunning in den Bergen

Die Ultraks-Trailruns fanden 2022 zum vierten Mal in Mayrhofen statt. Das obere Zillertal mit seinen Dreitausendern bietet die imposante Bühne für die sechs unterschiedlich langen Strecken. Ich als Flachland-Tiroler habe mich für den MUZ30 entschieden.



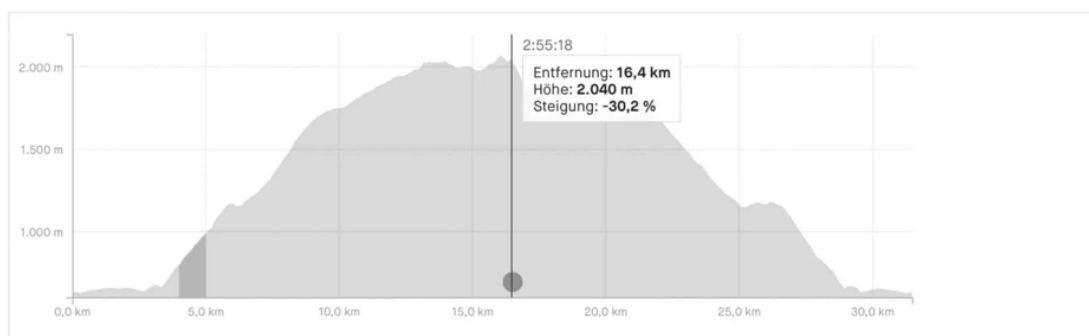
Lange habe ich auf dieses Event hingefiebert, doch je näher der Tag kam, desto größer wurde der Respekt. Am Samstag, den 10. September um 8:00 Uhr war es endlich soweit und wir standen an der Startlinie. Ich hatte mich relativ weit vorne einsortiert, denn nach den ersten zwei Kilometer ging es in den Trail, ein Überholen war hier nur noch schwerlich möglich. Es galt also, sich eine gute Ausgangsposition zu sichern.



Die Strecke war mit Hinweisschildern, orangen Fähnchen und orangen Pfeilen auf dem Boden gekennzeichnet, insgesamt 4 Versorgungsstationen sorgten für die notwendige Verpflegung.

Zu Beginn führte die Strecke ca. 2,5 Kilometer durch Mayrhofen. Anschließend folgte direkt ein 12 Kilometer knackiger Anstieg auf den Berg.

Halleluja! Ich kann zwar die Anstiege im Sauerland gut laufen, aber die durchgehende Steigung von 660 m ü.N. auf fast 2.000 m war schon eine deutliche Ansage.





Nach gut 2 Stunden und 12 km habe ich das Plateau erreicht und erfreute mich an dem Panorama. Weiter geht es über ein welliges Profil mit immer wieder traumhaften Ausblicken.





Langsam schwanden die Kräfte und nach weiteren 10 km freute ich mich auf den Downhill. Im Nachhinein stellte sich diese Vorfreude jedoch als zu früh heraus. Auch wenn die Streckenführung toll war, die technisch anspruchsvollen Trails hatten es richtig in sich, kosteten wirklich viel Kraft und Konzentration und machten ein langsames Tempo erforderlich.



Mit brennende Oberschenkeln kam ich dem Ziel aber immer näher. Als wir wieder Mayrhofen erreichten, waren es "nur noch" 1,5 Kilometer bis zum Ziel. Die Leute links und rechts am Straßenrand jubelten einem zu, eine Motivation zum Endspurt!



Nach 5 Stunden, 27 Minuten, 31km und fast 2.000 Höhenmetern bin ich geschafft, aber glücklich im Ziel angekommen und es gab die wohlverdiente Medaille und ein kühles Bier.



Fazit: Trailrunning ist anstrengend, euphorisierend und hat Suchtpotential - der Ultraks war definitiv nicht mein letztes Trailrunning-Event.