



**GROSSGLOCKNER
ULTRA-TRAIL** POWERED BY
DYNAFIT
Kals am Grossglockner | Zell am See-Kaprun

July 21st - 23rd, 2017
be a part of the epic adventure on the top of austria

www.ultratrail.at

TOP RUNNERS 2017

ALL RACES



Internationale Elite Läufer

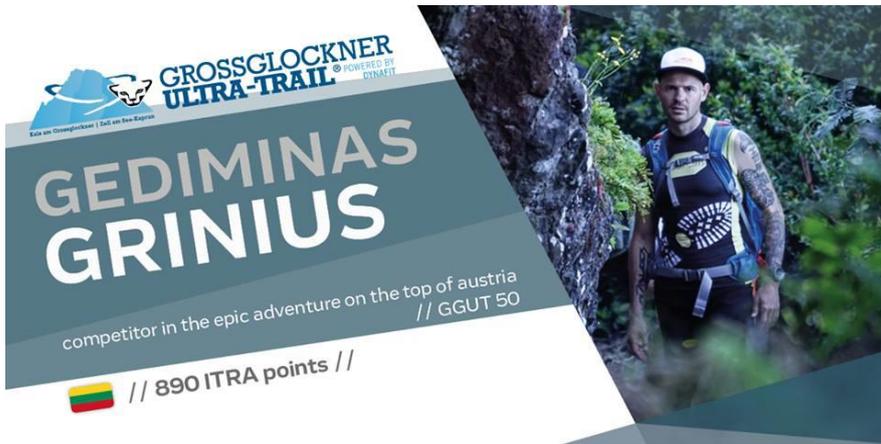
Der derzeit Führende der Ultra-Trail World Tour (UTWT), Pau Capell, und der Sieger der UTWT 2016 in einer Staffel

Pau Capell Gil (Spanien), THE NORTH FACE



Race	Endurance	Mountain	Country	Distance	Overall Rank.
2017					
Trail Do Porto Moniz 2017 - Trail Longo	ITR 2	9	Portugal	24km / 1725m+	1
Transgrancanaria Hg 2017 - Trans Gc	ITR 6	7	Spain	123.7km / 6800m+	1
Madeira Island Ultra Trail 2017 - Miut	ITR 5	8	Portugal	111.8km / 7050m+	2
Ultra Cerdanya 2017 - Uc Marató	ITR 3	8	Spain	43.3km / 2600m+	2
The North Face Lavaredo Ultra Trail 2017 - Ultra-Trail®	ITR 5	7	Italy	119.4km / 6450m+	DNF
2016					
Vibram Hong Kong 100 2016	ITR 5	5	Hong Kong	99.5km / 4300m+	4
Transgrancanaria Hg 2016 - Trans Gc	ITR 6	7	Spain	125.5km / 6825m+	3
Ultra-Trail® Australia 2016 - 100 Km	ITR 5	5	Australia	100km / 4400m+	1
The North Face Lavaredo Ultra Trail 2016 - Lavaredo Ultra Trail	ITR 5	7	Italy	122.2km / 6075m+	6
Utmb® 2016 - Tds®	ITR 6	9	France	118.6km / 7225m+	1
Trans Peneda Gerês 2016 - Trail World Championships	ITR 4	7	Portugal	85.9km / 4675m+	11
Ucam Falcotrail Hg 2016 - Maraton	ITR 3	9	Spain	47.8km / 3500m+	1

Gediminas Grinius (Litauen) - VIBRAM



Race **Endurance Mountain** **Country** **Distance** **Overall Rank.** |

2017

Tarawera Ultramarathon 2017 - 102 Km	ITR 4	Q3	New Zealand	102.3km / 2750m+	5
Antelope Island Buffalo Run 2017 - 50K			United States	50km / 1500m+	2
Madeira Island Ultra Trail 2017 - Miut	ITR 5	Q8	Portugal	111.8km / 7050m+	4
The North Face Lavaredo Ultra Trail 2017 - Ultra-Trail®	ITR 5	Q7	Italy	119.4km / 6450m+	13

2016

Vibram Hong Kong 100 2016	ITR 5	Q5	Hong Kong	99.5km / 4300m+	3
Trójmiejski Ultra Track 2016 - Trójmiejski Ultra Track Zima	ITR 3	Q2	Poland	65.6km / 1450m+	1
Transgrancanaria Hg 2016 - Trans Gc	ITR 6	Q7	Spain	125.5km / 6825m+	2
The North Face Lavaredo Ultra Trail 2016 - Lavaredo Ultra Trail	ITR 5	Q7	Italy	122.2km / 6075m+	2
Ultra Sierra Nevada 2016 - Trail	ITR 4	Q8	Spain	62.7km / 3700m+	4
Grossglockner Ultra-Trail® 2016 - Glockner Trail	ITR 3	Q6	Austria	49.2km / 2125m+	2
Reda Rewoolution Orobie Ultra-Trail 2016 - Gran Trail Orobie	ITR 4	Q8	Italy	72.3km / 4500m+	1
Utbm® 2016	ITR 6	Q8	France	171.2km / 10250m+	2
Ultra-Trail® Tai Mo Shan 2016 - Utmt	ITR 6	Q6	Hong Kong	162.2km / 8650m+	1

GGUT 110 k

Juliette Blanchet (FRA) - VIBRAM



GGUT will be my last competition before the first objective of my season: UTMB. So I expect being competitive and I hope for a good race that will give me good vibes for UTMB! I have never been to Austria (apart quickly in Vienna) so I'm very happy to discover a new world of great mountains. Before GGUT I'll be running Lavaredo and I think that's a good combination for preparing UTMB: Lavaredo is a fast race with relatively little elevation difference, while GGUT is a very mountainous race. And UTMB is both of that!

Race	Endurance Mountain	Country	Distance	Overall Rank.	Overall Rank. Sex	Time
2017						
Trail De La Galinette 2017 - Les Drailles De La Galinette		France	43.7km / 2250m+	53	4	05:41:39
Gruissan Phoebus Trail 2017 - 50K		France	50km / 1550m+	57	6	04:54:27
Transgrancanaria Hg 2017 - Trans Gc	ITR 6	Spain	123.7km / 6800m+	86	7	18:59:26
Trail Des Citadelles 2017 - 70 Km		France	70km / 3500m+	23	4	08:34:43
Festa Trail Pic Saint-Loup 2017 - Hérault Trail	ITR 4	France	76.5km / 3075m+	11	2	09:20:23
La Transju'trail 2017 - 72 Km	ITR 4	France	69.1km / 3150m+	28	1	08:04:15
The North Face Lavaredo Ultra Trail 2017 - Ultra-Trail®	ITR 5	Italy	119.4km / 6450m+	DNF		-

2016						
Gruissan Phoebus Trail 2016 - 50K		France	50km / 1550m+	88	9	05:24:54
Ceven'trail 2016 - Ultra Du Bout Du Cirque		France	102km / 3750m+	8	1	12:35:06
Trail Des Citadelles 2016 - 70 Km		France	70km / 3500m+	44	2	08:43:02
Madeira Island Ultra Trail 2016 - Miut	ITR 5	Portugal	114.9km / 7200m+	53	4	18:56:18
Le Grand Duc 2016 - Le Grand Duc - Ultra-Trail De Chartreuse		France	76km / 5700m+	5	1	11:13:14
Eiger Ultra Trail 2016 - E101	ITR 5	Switzerland	97.9km / 6875m+	19	3	13:43:33
Utmb® 2016	ITR 6	France	171.2km / 10250m+	39	4	27:37:18
Le Grand Raid De La Réunion 2016	ITR 6	France	167.5km / 10100m+	25	2	29:26:07



Gerald Fister (AUT) Salomon Running Team Austria

Titelverteidiger GGUT 110



Ja nach 7 monatiger Wettkampfpause -größtenteils durch eine Knieverletzung bedingt-, zuerst eine Überlastung dann folgte in der Weihnachtszeit ein Sturz, bin ich jetzt wieder ok und freue mich einfach wieder schmerzfrei in den Bergen zu Trainieren. Auch mit meinem ersten Rennen am vergangenen Wochenende bin ich sehr zufrieden. Etwas kurz und hohes Tempo, aber es wird.

Werde mich jetzt in den letzten Monaten vor dem GGUT dem gleichen Training und Wettkampfkalendar widmen (zumindest ähnlichem, mit Schwarzach, Hochkönig, Traunsee usw.) wie im vergangenen Jahr, das hat gut geklappt. Der GGUT wird auch mein letzter Vorbereitungslauf vor dem UTMB sein, auf dem ich mit großem Respekt hinblicke. Mit dem GGUT erwartet mich mit seinem extrem schwierigen Höhenprofil und Gelände eine große Herausforderung, noch dazu die gewaltige Kulisse-einfach genial. Und nicht zu vergessen: TOP ORGANISATION und nette Menschen. Natürlich möchte ich mich da schon in vorderen Rängen wiedersehen.

Noch ein paar Ergebnisse

Sieg Wörtherseetrail 2014, 15 mit Flo Grasel

Sieg Hochkönigman 2016 mit Flo Grasel

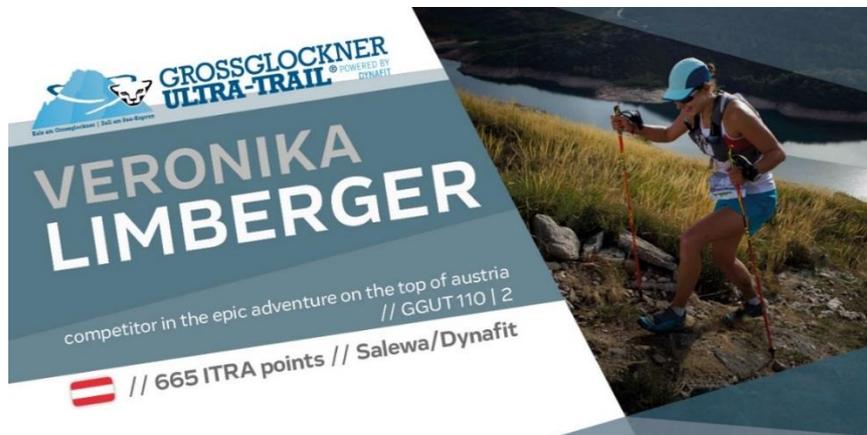
Sieg GGUT 2016 mit Flo Grasel

5ter Mozart 100 2016

2ter Wien Rundumadum

Trans Alpine Run in der Mixed Kategorie 2te Mit Kristin Berglund, 2 Etappensiege

Vroni Limberger (AUT) SALEWA DYNAFIT USI WIEN



Der GGUT 110 hat mich im letzten Jahr richtig gelehrt, was Ultra-Laufen bedeutet: geh' an deine Grenzen, und du wirst sehen, wer du bist! Es war sicher das härteste Rennen in meiner bisherigen Läufergeschichte, aber zugleich auch jenes, das mir in vieler Hinsicht am meisten gebracht hat.

Die Vorbereitungen laufen gut, das Trainieren macht unglaublich viel Spaß, und ich hoffe, meine Form (mindestens) bis zum 21./23. Juli halten zu können. Hier ein paar Platzierungen:

4. Platz GGUT 110, 2016

9. Platz Transgrancanaria 2017, 82 km

Siegerin Ötscher Ultra 2017



Slovenian top runner Marjan Zupančič.

- 1. 100 miles of Istria 2015
- 1. 100 UTVV Vipava Ultra Trail I- Slowenia,
- 1. Jahorina Ultra Trail - Bosna in Hercegovina .
- April 2017: 1. 100 Miles of Istria (100 km).

Marjan is rekord holder of Slovenia Mountain Trail 600 km in 7 day 8 hour 10 min.

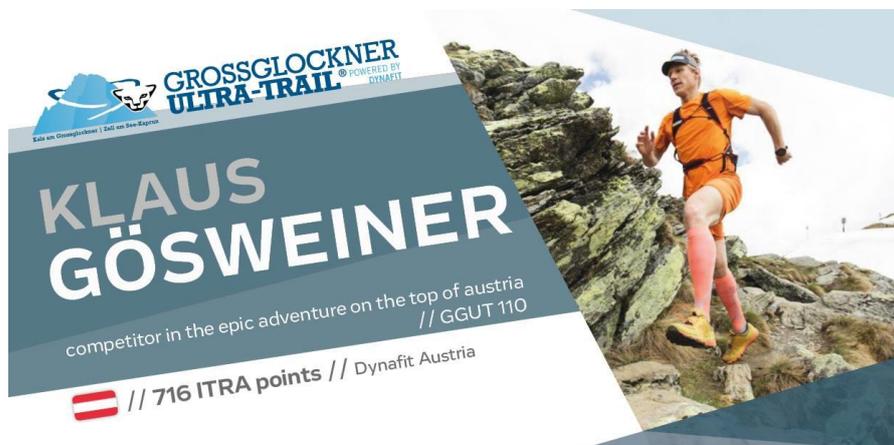
Certainly one of the top favourites.

Toni Pilz (AUT) DYNAFIT

Schibergsteiger



Klaus Gösweiner (AUT) - DYNAFIT



2016

- Crossing Styria am 18./19.Juni 2016: Das Jahr 2016 war natürlich geprägt von Crossing Styria, darauf war alles ausgerichtet. Ich bin davon ausgegangen, dass ich es schaffen werde – die Zeit von 35h hätte ich mir allerdings nie erwarten können und hat dem Projekt noch zusätzlich einen ganz besonderen Stellenwert gegeben.
- Ultra Trail WM in Portugal am 29.10.2016: Im Juli 2016 erhielt ich dann die Info, dass ich Ende Oktober bei der Ultra Trail WM in Portugal starten dürfe. Ich versuchte mich in der kurzen Zeit von Crossing Styria so gut als möglich zu erholen und startete Ende August mit einem intensiven Vorbereitungsprogramm. Ich war ziemlich gut drauf, allerdings spürte ich die Strapazen von Crossing Styria noch immer. Das war wahrscheinlich auch der Grund dafür, dass ich mich bei der Anreise nach Portugal leicht erkältete und bei der WM absolut keine Leistung bringen konnte. Es war das härteste Rennen, nur um überhaupt das Ziel zu sehen, dennoch ein gewaltig schönes Erlebnis bei der WM die Ziellinie zu überqueren, nicht zuletzt deshalb weil meine Familie (meine Frau Miriam, unsere 3 Töchter Linda 7, Maria 6 und Greta 4), mein Bruder und zwei gute Freunde dabei waren.

2015

- 20.06.2015: 9. Platz beim ZUT
- 24./25.07.2015: 1.Platz ex aequo mit Markus Amon beim GGUT

2014

- 15.08.2014: Projekt 4-Berge Trail (4 Berge Skischaukel Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen, Reiteralp und wieder retour, 96km, 8280Hm in 16h20min)
- 01.01.2014: Projekt 4 Berge Skischaukel mit Tourenski (4 Berge Skischaukel Hauser Kaibling, Planai, Hochwurzen, Reiteralp und wieder retour, 80km, 8280Hm in 10h40min)

2013

- Erste Teilnahme an einem Ultralaufauf, ZUT 2013, gelitten und 3x gestorben aber gefinished und Lunte gerochen

GGUT 2017 Einschätzung, Motivation, Vorbereitung, Erwartungen

Ich bin schon sehr gespannt auf die Streckenänderungen, die sich seit 2015 ergeben haben. Besonders freue ich mich darauf diesmal mehr von der Strecke zu sehen, da wir mit der Startzeit 23.00 Uhr doch bereits nach ca. 6h wieder bei

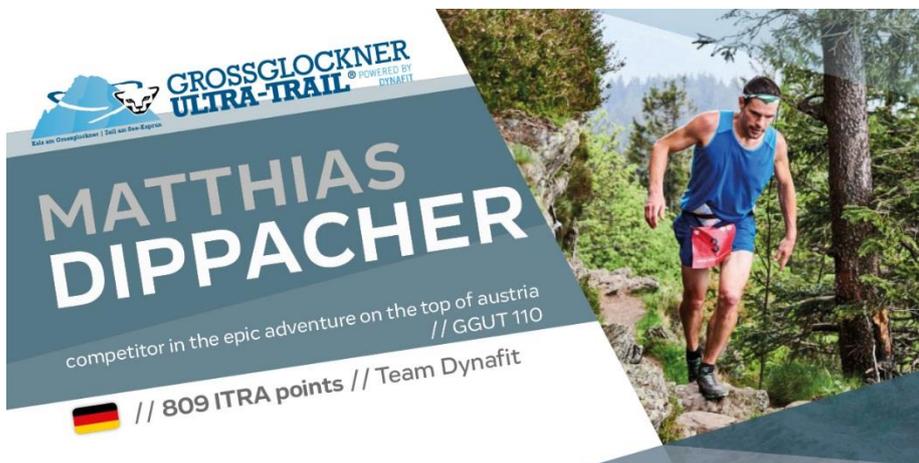


Tageslicht laufen werden. 2015 sind wir ja um 18.00 Uhr gestartet und sind damit doch deutlich länger in der Nacht gelaufen. Um einen 110km Ultra zu finishen, muss die Motivation groß sein und ich freue mich die Herausforderung einer zweiten Teilnahme am GGUT annehmen zu können.

Meine Vorbereitung verläuft anders als in den Jahren zuvor, da ich als erstes Saisonziel am 10.Juni die Ultra Trail WM in Italien gewählt habe und daher ab Ende März auch wieder mehr Wert auf Tempo legen werde. Wenn ich auch auf einer längeren Distanz konkurrenzfähiger bin, so will ich optimal vorbereitet bei der WM starten. Als Vorbereitung lauf ich voraussichtlich den Welsch Marathon am 6.Mai und davor einige kürzere Läufe.

Meine Erwartungen? Insgesamt eine verletzungsfreie und krankheitsfreie Saison 2017! Um beim GGUT vorne mitmischen zu können muss alles passen, das ergibt sich oder eben auch nicht.

Matthias Dippacher (GER) – DYNAFIT



Resultate:

- 2. Salomon Zugspitz Ultratrail 2016
- 2. Eiger Ultra Trail 2016 - E101
- 4. GGGUT 2015

Michael Geisler (AUT) – DYNAFIT



- 1. Platz Ebbser Koasamarsch Trailmarathon 2016
- 1. Platz Innsbruck Alpine Trailrunning Festival 2016
- Österr. Meister Bergmarathon AK Tour de Tirol 2016
- 10. Platz K50 Eiger Ultratrail 2016

Einschätzung GGUT: Ich finde der GGUT ist der härteste Ultra Trail in Österreich und braucht den Vergleich mit internationalen Ultras nicht zu scheuen. Die Hohen Tauern sind der perfekte Playground für Trailläufer. Technisch Anspruchsvoll und so hoch hinauf wie sonst nirgends in Österreich.

Meine Motivation beim GGUT zu starten: Ich war bereits 2015 beim GGUT auf der 50km Strecke dabei. Beim Aufwärmen in Kals fand ich es imposant als die 100km Läufer an der Verpflegungsstation ankamen. Sie waren schon gezeichnet durch die ersten 60km und dem Laufen in der Nacht und hatten nochmals 50km vor Ihnen. Das war der Moment als in mir der Entschluss keimte und immer größer wurde: Irgendwann laufe ich auch einen 100km Ultra.

Vorbereitung: Der GGUT 110 wird mein erster Ultra Trail über 100km. Ich taste mich schön langsam von den 50km, meiner Standarddistanz weiter Richtung 100km. Besonders gespannt bin ich auf das Laufen in der Nacht. Das werde ich vor dem GGUT sicher einige Male ausprobieren um meinen Körper an diese neue Belastung zu gewöhnen.

Erwartungen: Viele Fragezeichen. Es ist mein erstes 100km Rennen. Daher: Im Ziel ankommen. Gesund im Ziel ankommen.

Matthias Krah (GER) Altra Running Germany Compressport



Top-Platzierungen der letzten 2 Jahre:

Platz 1 Cappadocia Ultratral 2015

Platz 1 Zugspitz Supertrail XL 2015

Platz 27 UTMB 2016

Platz 3 U.Trail Lamer Winkel 2016

Der GGUT hat sich trotz seines erst kurzen Bestehens bereits fest etabliert und sich einen Ruf als technisch anspruchsvoller und landschaftlich herausragender Traillauf erarbeitet. Die hochalpine Charakteristik, die zahlreichen Gletscherblicke, das dürfte ziemlich einzigartig sein.

Das Doppel aus Lavaredo Ultratrail und Großglockner Ultratrail wird für mich dieses Jahr den Wettkampfhöhepunkt darstellen. Mein Ziel beim GGUT ist dabei, auf das Podest zu laufen. Zugleich freue ich mich beim Durchlesen der Startliste umso mehr, gemeinsam mit zahlreichen guten Bekannten das Abenteuer der Großglocknerumrundung anzugehen.

Benjamin Bublak (GER) – Adidas TERREX



Top Platzierungen der letzten Jahre:

Platz 1 Innsbruck Alpine 60 K 2015

Platz 1 Schwarzach Ultra Trail 2015

Platz 2 Zugspitz Ultra Trail 2015

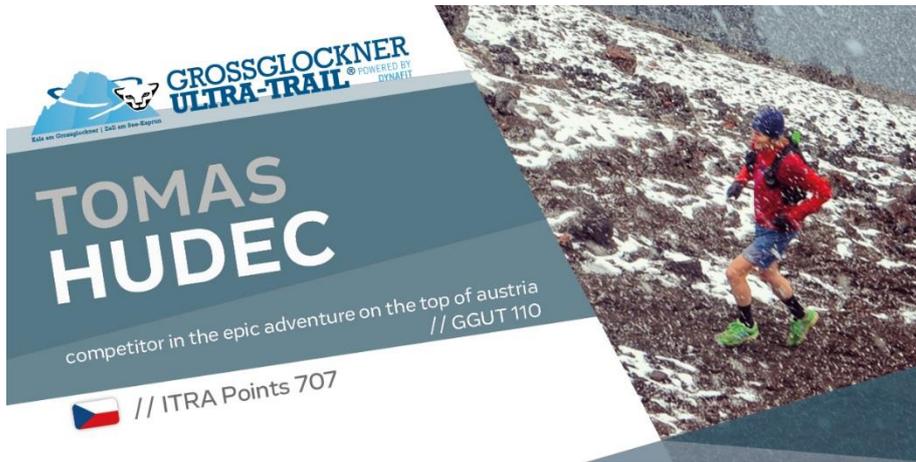
Platz 2 GGUT 50 K 2015

Platz 3 Zugspitz Ultra Trail 2016

Platz 5 im Team Transalpine Run 2016

Vor 2 Jahren bin ich den Glocknertrail (50 km) gelaufen und war sehr begeistert von der alpinen Strecke. Schon damals war klar, dass ich früher oder später die komplette Umrundung des Großglockners in Angriff nehmen muss. Durch die Streckenänderung der letzte Jahre ist auch fast die komplette Route Neuland für mich. Das gefällt mir sehr gut. Neues kennen lernen und eine gewisse Abwechslung ist mir sehr wichtig. So achte ich auch im Training darauf möglichst oft neue Strecken und Gegenden zu erkunden, um die Motivation hochzuhalten. Auch Wettkampfmäßig wird bei mir dieses Jahr die Abwechslung groß geschrieben. Von 25 bis über 100 km ist alles dabei. Der GGUT wird mein "Längster" sein. Ich werde versuchen den Lauf (so lange wie möglich) so richtig zu genießen. Und wenn das klappt, ist erfahrungsgemäß die Platzierung auch nicht allzu schlecht. Smiley

Thomas Hudec (CZ)



After 8 months running outside of Europe I am happy to have my first stop in Grossglockner ultra trail. Last few months I was racing in some beautiful places around the world but none of the races included crossing glaciers so I am super excited to experience it.

Another plus is that the place is relatively close from my home so there will be a lot of competitors from the Czech republic. It's close but offers incredible nature and mountains that we don't have in my country. After training hard in average altitude of almost 3000 msnm last 8 months I hope I will bring good results from South America to Europe as well hopefully fighting for the first positions at the race. I am sure it will be a big trail running party :).

Peter Baiger (AUT) – DYNAFIT



2013, 7 Platz Ötscher Ultra M40, 4 Platz Pitztal Ultra K95

2015, 1 Platz Via Natura 100 Meilen

2016, 5 Platz Alpen X 69,7 MM, 8 Platz GGUT M40



GGT 50

Sandra Koblmüller (AUT) Salomon Running Team Austria

Titelverteidigerin GGT 50



Nina Koch (GER) – DYNAFIT



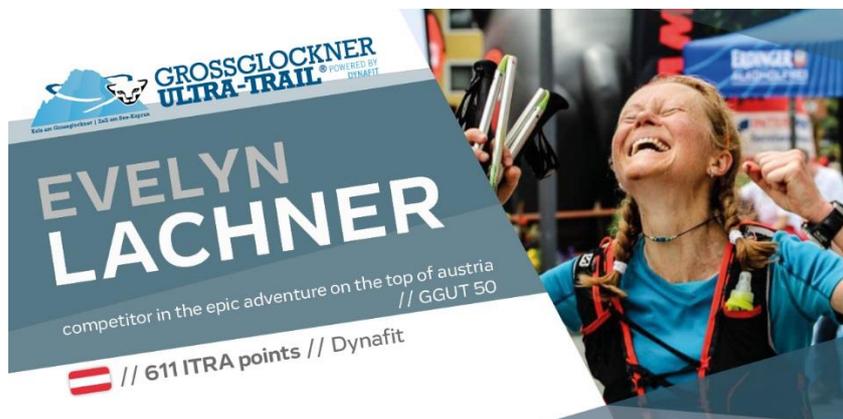
Letztes Jahr beim Transalpine 2. Platz bei den Frauen. GGUT 50 2016 war ich 8. The North Face Endurance Challenge California 2014 13.

Normalerweise lauf ich jeden Ultra nur einmal, da für mich der Reiz an der Langstrecke ist neue Regionen kennenzulernen wo man jetzt vielleicht sonst nicht hinkommt. Bin den GGUT 50 ja schon mal gelaufen, war aber Gesundheitlich ziemlich



angeschlagen, daher hab ich da doch noch eine Rechnung offen ;) Bin auch eher im Downhill stark, daher spielt mir das Streckenprofil eigentlich schon in die Karten. Mal sehen, ob ich mich verbessern kann zum Vorjahr.

Evelyn Lachner (AUT) – DYNAFIT



Der Glockner Trail ist für mich quasi ein Heimrennen, da mich mit dem OK-Chef Hubert Resch ein sehr freundschaftliches Verhältnis verbindet, und mein Mann die Labe Station auf der Rudolfs Hütte betreut! Daher bin ich sowohl bei den Vorbereitungen, als auch beim Lauf selbst mit viel Freude dabei! Gezielte Vorbereitungen auf den Event gibt es nicht – nach Trainingsplan würd ich nicht laufen, da ich gerne auch andere Sportarten, wie Tourenschilauf, Bergsteigen oder Mountain Bike mach. Meine Einschätzung für das heurige Rennen fällt mir etwas schwer. Die Jahre zuvor war ich sehr auf dieses Rennen fokussiert.

Heuer hab ich mich aber dazu entschieden 14 Tage vorher den Traunstein Bergmarathon zu bestreiten., Da werde ich sicher die 70 km noch in den Beinen spüren, nichts desto trotz freu ich mich schon sehr, wieder bei diesem toporganisierten Event in wirklich schöner alpinen Gegend zu laufen.

- 3. Gesamtrang Grossglockner Trail 2016
- 3. Gesamtrang Ötscher Ultra-Marathon 2016
- Top Ten Platzierung beim Cortina Trail/Lavaredo 2016
- 5. Platz Damen gesamt 100 Miles of Istria (70 k) 2017
- 1. Platz Ötscher Ultra (2017)

Anna Straková (CZE) Czech Skyrunning Team



- Siegerin GGUT 110 km 2015
- 2017 Sieg Hochkönigman, Marathontrail

Markus Stock (AUT) – DYNAFIT Austria

Titelverteidiger GGT 50



Gerrit Glomser (AUT) – Gairrit Höhensimulation



Ehemaliger Radprofi, 2 Mal Sieger Österreich-Rundfahrt (2002 und 2003), "Glocknerkönig" in 2008 in einer Zeit von 47:18 Minuten.

Statement: Wenn der Glockner ruft, komme ich gerne. Den Glockner kenn ich von vielen „Seiten“, von der des Glockner Ultratrails noch nicht. Wird also Zeit mein sportliches Wohnzimmer Glockner ein wenig zu erweitern. Der GGT 50 reicht mir für's erste. Mein Trainingspensum werde ich so anpassen, dass ich läuferisch hoffentlich verletzungsfrei bleibe und dann am 21.7. finnischen kann. Das wäre mein Traum. Und einmal Lunte gerochen, warum 2018 nicht die 110? An der Höhe soll's bei mir bekanntlich nicht scheitern.

Michael Kabicher (AUT) Boa Running Team



- 2. Transalpine Run 2016 mit Ivan Paulmichl
- 3. Platz Glockner Trail 50, 2016
- 2. Platz Schneebergtrail 2016
- Platz Hochkönigman 49km 2016
- Ultra Trail WM Teilnahme 2017 und 2016

Erwartungen für GGT 50 2017: Viel Spaß im Dorfertal und rauf zum Kalser Tauern und starke Beine beim Anstieg zum Kapruner Törl. Wenn noch genug Luft für ein schnelles Finish übrig ist, dann wäre ein Stockerl Platz genial. Momentan viel beruflich unterwegs und regelmäßiges Training ist eher ein Fremdwort. Freue mich auf viel bekannte Gesichter und vor allem aus NÖ ;-)

Markus Kröll (AUT) – Salomon Running Team Austria



Mehrfacher Gewinner Red Bull Dolomitenmann

Andreas Tockner (AUT) Salomon Running Team Austria



3. GGUT 110 km 2016, Sieger ex aequo Hochkönigman 2017, mehrfache nationale Podestplätze

Andreas Rois (AUT) Salomon Running Team Austria



Vizestaatsmeister Bergmarathon 2013, mehrfache nationale Podestplätze



Robert Stark (AUT) Salomon Running Team Austria



Masters Weltmeister, zahlreiche Podestplätze beim Dolomitenmann

GWT 30

Johanna Erhart (AUT) – DYNAFIT Austria

Titelverteidigerin GWT 30



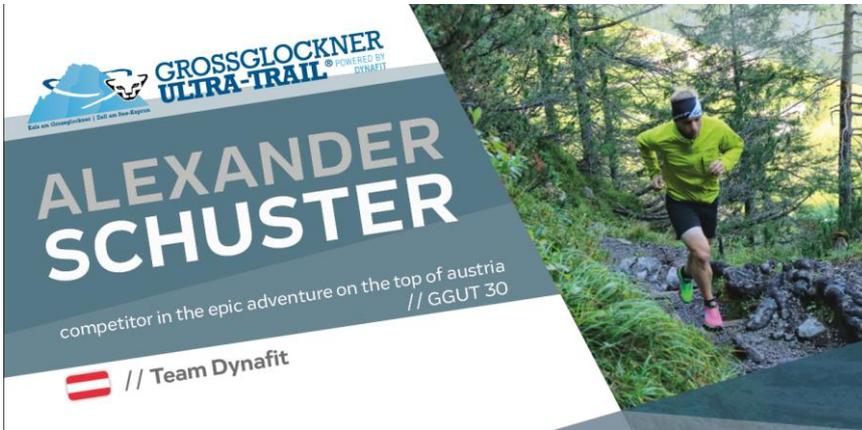
Ich freue mich sehr beim WEISSEE GLETSCHERWELT TRAIL wieder dabei sein zu dürfen. Vor 2 Jahren bin ich dort meinen ersten Ultra mit 50km gelaufen und es hat mir von Anfang an sehr viel Spaß gemacht. Ich bin immer wieder aufs Neue beeindruckt von der atemberaubenden Landschaft die wir zu sehen bekommen. Letztes Jahr konnte ich mir den Sieg beim 30km Lauf sichern. Bin gespannt wie es mir dieses Jahr geht - ich werde natürlich mein Bestes geben und dann werde ich sehen, was dabei heraus kommt.

Johanna Mackova (CZ) – DYNAFIT



6. GWT 30 (2016)

Alexander Schuster (AUT) – DYNAFIT



Generell bin ich mehr im Winter als Skitourenrennläufer unterwegs. War bis 2015 für die Nationalmannschaft auch im Weltcup, EM, WM im Einsatz.

Trailrunning an sich ist schon immer Bestandteil des Trainings im Sommer. 2014 habe ich meinen ersten Trail Wettkampf bestritten. (Zugspitz Trail - Basetrail 35 km, 11. Platz). 2015 und 2016 war ich beim Ultratrail Lamer Winkel am Start. (2015 Platz 18 & 2016 Platz 9).

Vor allem in den Downhills habe ich noch etwas Trainingsbedarf, bergauf klappts schon ganz gut ;)

Meine Einschätzung GWT 30: Ich denke aufgrund der kurzen Distanz wird es vom Start weg ein sehr schnelles Rennen. Die Schwierigkeit hier ist, anfangs ein Hohes Tempo zu gehen, aber eben nicht zu schnell ;)

Motivation: Unbekannte Strecke. Kenne die Region bis jetzt nur im Winter.

Vorbereitung: Nach dem langen Winter und den vielen Skitouren, werde ich mich jetzt schön langsam wieder ans Laufen gewöhnen.

Anfangs eher gemütliche Läufe und dann das Tempo steigern. Vllt. werde ich noch den ein oder anderen Berglauf und einen Halbmarathon einbauen. Dann sollte es eigentlich klappen.

Erwartungen: Schönes Rennen bei traumhaften Wetter ;)

Eine Top Ten Platzierung sollte sich auf jeden Fall ausgehen, umso weiter vorne, desto besser ;)