

Finisher-Glück in Umag: Mein Weg durch das Herz Istriens

Rennbericht: Istria 100 by UTMB World Series – 110 km / 4.128 Höhenmeter

Vergangenes Wochenende stand für mich ein ganz besonderes Ziel auf der Agenda: Nicht die Platzierung oder eine spezifische Bestzeit sollten im Vordergrund stehen, sondern das Ankommen. Nach einem Versuch im Vorjahr wollte ich endlich die magische 100-Kilometer-Marke knacken. Dass am Ende beim **Istria 110k** in einem internationalen Top-Feld von 87 Nationen weit mehr herauspringen sollte als "nur" ein Finish, ahnte ich am Start in Buzet noch nicht.

Die Vorbereitung & Strategie

Donnerstags reiste ich mit meinem Supporter Robin Stiefel im kroatischen Buzet an. Die Strategie war klar definiert: Eine konsequente Energiezufuhr von **80 bis 110 g Kohlenhydraten pro Stunde**, primär über Getränke.



Der Startschuss in Buzet

Am Samstagmorgen um Punkt 7:00 Uhr fiel der Startschuss. Die ersten Kilometer fühlten sich etwas zäh an. Doch nach etwa 10 Kilometern und den ersten **850 Höhenmetern** fand ich meinen Rhythmus. Trotz leichter Magenprobleme blieb ich ruhig, nahm mir an den Verpflegungsstationen (VPs) bewusst Zeit und vertraute auf meinen Plan.



Die erste Hälfte: Fokus und Flow

Nach 20 Kilometern und bereits 1.350 Höhenmetern war ich voll im Rennen. Die Strecke führte über technische Trails und Feldwege zurück nach Buzet (Kilometer 42). Robin erwartete mich dort perfekt vorbereitet:

Zwischenzeit: 3:49:55 h für die ersten 42,2 km (2.137 hm).

Verpflegung: Wechsel der Flasks, Gels auffüllen, eine Portion Reis zur Stärkung.

Ab hier kannte ich das Gelände aus dem Vorjahr. Es erinnerte mich an die Schwäbische Alb – nur steiler und unnachgiebiger. Mein Kopf schaltete in den "Tunnel-Modus". Ich war in Trance, fokussiert nur auf meinen Tritt und meine Verpflegung.



Die Hitzeschlacht nach Livade

Die Mittagssonne brannte bei **25 Grad** gnadenlos auf die istrischen Trails. Bei Kilometer 74,5 in Livade stand die nächste große Rast an. Robin leistete phänomenale Arbeit. Mein Mix aus Reis (für die Ausdauer) sowie Cola und Red Bull (für den schnellen Zucker-Kick) wirkte Wunder.

Es folgte der letzte schwere Anstieg: **350 Höhenmeter pure Willenskraft**. Hier kämpfte ich gegen eine kurze mentale Schwäche an, doch meine Selbstgespräche hielten mich auf Kurs: *"Chrissi, verpfleg dich. Halte den Tritt. Du kommst an!"*



Das Finale: Der Kampf gegen die Monotonie

Ab Kilometer 90 waren die großen Steigungen geschafft. Die letzten 21 Kilometer verliefen flach oder leicht bergab über Kies- und Wiesenwege. Was auf dem Papier einfach klingt, wurde zur mentalen Zerreißprobe.

Kilometer 97: Ein letzter Stopp, Orangenscheiben, Wasser füllen.

Das "Endlose Tal": 10 Kilometer Wiesenweg Richtung Ziel. Die Beine waren schwer, das Tempo pendelte sich stabil bei **5:35 – 5:45 min/km** ein.

In Umag angekommen, führte die Strecke nur noch einen Kilometer an der Meerespromenade entlang. Die Erleichterung war greifbar, die Umgebung nahm ich nur noch schemenhaft wahr.



Das Ergebnis: Ein Triumph der Willenskraft

Als ich die Ziellinie überquerte, war der Kopf leer, die Beine gezeichnet von Blasen und Erschöpfung – aber das Ziel war erreicht. Erst im Gespräch mit Robin realisierte ich, was ich geleistet hatte:

Gesamtzeit: 11:25:47 h

Platzierung Gesamt: Platz 8

Altersklasse: Platz 2

Nationen-Wertung: Bester Deutscher

Ein unfassbares Glücksgefühl überkam mich. Der Plan war aufgegangen, die 100-Kilometer-Marke nicht nur geknackt, sondern zertrümmert.



Ein riesiges Dankeschön geht an:

Meinen Supporter **Robin**, der den ganzen Tag alles gegeben hat. Meinen Trainer **Lars Schweizer** sowie meinen Unterstützern: *Mammut, Heart and Sole Stuttgart, Neversecond, Petzl, SchwoererHaus, Allianz Preusch & Team, Deutsche Vermögensberatung, CleverFit Pfullingen* und meinem Verein **TSV Genkingen**.

Jetzt heißt es: Erholen und diesen Moment genießen!

