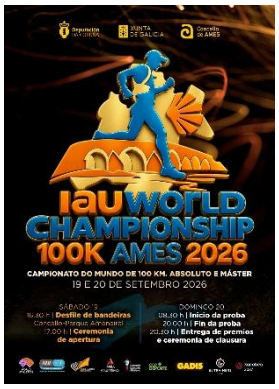
Bericht von der IAU 100 km Weltmeisterschaft Ames 20. 9. 2026
„Drei Läufer und ein Pilger“ aus Österreich trotzen der spanischen Hitze



Tausende pilgern jedes Jahr, so auch dieses, aus aller Damen und Herren Länder nach Santiago de Compostela. Vier Österreicher maßen sich gestern in Ames, zwölf Kilometer von der berühmten Kathedrale entfernt, mit 101 Frauen und 143 Männern aus 44 Ländern der Erde über 100 km im Rahmen der von der International Association of Ultrarunners ausgetragenen WM. Seit 1987 messen sich Läuferinnen und Läufer auf dieser mittlerweile klassischen Ultralaufdistanz. Die Weltbestleistungen liegen bei 6.33.11 Stunden von Tomoe Abe (JPN) aus 2000 bei den Frauen und 6.05.35 von Aleksandr Sorokin (LTU) aus 2023. Die österreichischen Bestleistungen halten seit 2016 Karin Freitag (LG Dekker Itter) mit 7.45.58 Stunden und 2022 Wolfgang Michl (Im Wald läuft’s) mit 6:51:36. Nur zur Einordnung: diese Zeiten entsprechen einer Marathondurchgangszeit von 2.45.55 (Abe), 2.34.21 (Sorokin), 3.16.21 (Freitag) und 2:53:40 (Michl).

Vorne weg: das Zitat in der Unterschrift stammt nicht von mir, sondern von Wolfgang Millinger, dem – nach seinen Worten – Pilger vom vergangenen Sonntag. Der Läufer vom SK Maishofen, dessen Fokus auf der gleichzeitig stattfindenden Masters-WM lag, hatte wie alle einen glühend heißen (34 Grad, wenig Schatten), aber sonst nur einen Tag, an dem er *„wieder viel gelernt“* hat. Nach einer langen Karriere, die ihn schon 1992 in Wien zu 2.34.54 am Marathon geführt hat, weiß er, wie damit umzugehen ist: *„aufstehen, Krone richten, weitermachen“*.

Jene drei, von denen aufgrund ihrer Podiumsplatzierungen bei der heurigen 100 km-Staatsmeisterschaft in Zeltweg zu erwarten war, dass sie gemeinsam in die Teamwertung der WM kommen würden, lieferten ab. Andreas Bauernfeind (ProTeam Vienna), der 100 km-Staatsmeister 2025 und heuer, dazu auch Staatsmeister im 24-Stundenlauf 2026, bewies, was in einem Portrait über ihn im Vorfeld zu lesen war: er ist zur Zeit in Österreich die personifizierte Ultralaufkonstanz. Mit einer persönlichen Bestzeit von 7.40.15 nach Ames gereist, als Ziel deren Verbesserung genannt, hat er das eindrucksvoll erreicht. Trotz sengender Hitze, die ihn immer wieder an den Rand leichten Schwindels brachte, hatte er keine muskulären Probleme und/oder psychische Tiefs. Konstant gelang es ihm, sich aus der mittleren zweiten Hälfte des Felds nach und nach in der ersten Hälfte zu platzieren. 7.26.57 bedeuten deutliche neue persönliche Bestleistung, Rang 11 in der Österreichischen Bestenliste im 100 km-Lauf (mit der 21-besten je

von einem Österreicher gelaufenen Zeit) und Rang 55 in der WM-Wertung der Männer. Mario Sturmlechner (LG Dekker Itter), der 100 km-Staatsmeister 2022 (7.36.53 Stunden) und Staatsmeister im 24-Stundenlauf 2024, riskierte, um der Hitze ein wenig zu entgehen, erstmals zu Beginn eines Ultralaufes, drosselte rechtzeitig das Tempo und blieb mit 7.55.02 ebenfalls noch unter der Achtstundenmarke. Rang 81 und ein äußerst gleichmäßiges, seriöses Rennen. Niklas Kröhn (Kelag Energy), der vermutlich schon in Laufschuhen zur Welt (nur zur Illustration: seine 800 m-Bestleistung liegt bei 1.52,52 min, jene am Marathon bei 2.27.52 und dazwischen findet sich auch viel Schnelles), aber erst anlässlich der heurigen 100 km-Staatsmeisterschaft (Dritter in 8.22.33) zum Ultralauf gekommen ist, verbesserte sich auf 8.21.47 und holte bei der Masters-WM in der Klasse M 55 Rang 3. Im Team platzierte sich Österreich mit 23.43.46 an 17. Stelle (von 24). Da einige starke Athleten in Ames nicht dabei waren, ist der Ausblick für die Zukunft auch hier positiv.

Was in diesem Sport möglich ist, illustriert das Bild von der Siegerehrung der Männer: Weltmeister wurde der US-Amerikaner Charlie Lawrence mit der siebent besten Zeit überhaupt von 6.09.25, der Weltrekordhalter Aleksandr Sorokin (6.12.41) um über drei Minuten distanzierte. Dritte wurde der Brite Alex Milne in 6.17.50.

Bei den Frauen lieferten sich die spätere Weltmeisterin Courtney Olsen aus den USA (7.10.31) und die Japanerin Miho Nakata (7.11.57) ein packendes Match, in dem am Ende eine Minute 26 Sekunden den Ausschlag gaben. Dritte wurde die Spanierin Gemma Arenas Alcazar in 7.17.50.

Die Teamwertung der Männer gewann in 19.17.18 Stunden die USA 44 Sekunden vor Großbritannien (19.18.02) und Frankreich (19.22.52). Bei den Damen siegten die Kroatinnen in 22.12.26, vor Spanien (22.21.06) und Finnland (22.46.15).

Georg Mayer
Ultralaufreferent des ÖLV