



**COFAIN**  
SCHI-SPORT-VERBUND

**JOSKO**  
FENSTER & TÜREN

**CLR-Sauwald.at**

# Rennbericht

**Red Bull 400 Bischofshofen**

**Länge: 400 m**

Manuel Stieger

## Die härtesten 400m der Welt

Irgendwie begann das ganze Projekt eher als Spaßaktion,  
doch plötzlich steht man in einem WM Finale...doch alles der Reihe nach!

Heuer hatten mein guter Spezi/Vereinskollege Markus Parzer und meine Wenigkeit mal Bock auf etwas Neues. Da wir beide passionierte Bergläufer sind und gerne überall rauflaufen, dachten wir warum nicht mal auf eine Skisprungschanze.

Also angemeldet, fleißig Höhenmeter trainiert und ab nach Bischofshofen, wo jährlich der Red Bull 400 stattfindet.

Dort galt es 400m mit 140 Höhenmeter so schnell wie möglich zu bewältigen.

Zeitgleich bzw. im Zuge dieses Events war die Paul-Ausserleitner Schanze Bühne für die zweiten Weltmeisterschaften im Schanzenlauf, wo sich ca. 1800 motivierte Teilnehmer aus 40 Nationen ins Rennen um den heiß begehrten Titel stürzten.

Unser Ziel war klar, eine Runde weiterkommen.

Zur Erklärung, bei diesem Lauf gibt es eine Art K.O. System wo nach einem Vorlauf die Sieger und Zeitschnellsten in ein Halbfinale kommen und dort filtern sich die 70 schnellsten fürs Finale raus.

Also einfach gesagt, wer flott unterwegs ist darf drei mal rauf laufen.

Die erste Runde bewältigten Max und ich zu unserer Verwunderung mit Bravur!

Beide lieferten wir eine solide Leistung , verschossen nicht gleich unser ganzes Pulver und qualifizierten uns fürs Halbfinale.

Unser Ziel war zwar erreicht, dennoch fühlte ich mich so fit an diesem Tag, dass ich dachte da geht heute noch mehr.

Als der Startschuss fürs Halbfinale fiel, legte ich alles in eine Waagschale und lief das Ding rauf wie wenns kein Morgen mehr geben würde!

Oben angekommen war dann der Ofen aus, ich kroch auf allen vieren ins Ziel, spürte meine Beine fast nicht mehr und der Kreislauf war im Keller.

Als nach einiger Zeit die Energie gar nicht mehr zurück kam und ich noch immer kurz vorm Wegrutschen war gab es nur mehr eine Alternative → Rettungszelt!

Dort wurden mir sofort die Füße hochgelagert und alle Werte gecheckt, Fazit einfach krass übertrieben!

Nach gut einer Stunde beim Roten Kreuz war für mich der Tag gelaufen. Ich wollte nur mehr nach Hause. Verschwendete nicht mal einen Gedanken daran welche Zeit ich erreicht hatte.

Doch dann kam Max angerannt, er hatte es zwar leider nicht weiter geschafft aber ich stehe im Finale. Wie jetzt? Finale!? Nochmal da hochlaufen in meinem Zustand?

Es musste schnell eine Entscheidung her, der Start war in Kürze, zu viel Zeit hatte ich bei der Rettung verbracht. Spontan beschloss ich , ob fit oder nicht ich zieh das jetzt durch.

Im Sauwald gibt man nicht so schnell auf und außerdem eine Teilnahme bei einem Finale einer Weltmeisterschaft, wer kann das schon mal von sich behaupten.

Gesagt, getan und so fand ich mich in einer Startlinie mit den 70 besten Schanzenläufern aus allen Ecken der Welt! Von Kanada bis Norwegen, von Finnland bis Japan, alle waren sie hier um sich den Titel unter den Nagel zu reißen und mittendrin → Stieger Mani vom CLR Sauwald!

Eins war klar , zum Weltmeister reicht es heute für mich nicht.

Also hieß die Devise heil oben ankommen und diesen Finallauf einfach genießen.

Am Ende reichte es für Platz 63. von über 1000 Teilnehmern.

Für mich persönlich ein super Ergebnis und eine top Leistung.

Also liebe Freunde des gepflegten Schanzenlaufs, als Fazit kann ich wirklich nur bestätigen:

Die härtesten 400m der Welt!





Anbei noch der Link vom Youtube Video:

[https://www.youtube.com/watch?v=5H9TfEID\\_8E](https://www.youtube.com/watch?v=5H9TfEID_8E)

und der Link von der Liveübertragung ( ab Minute 45min Finale der Herren):

<https://www.facebook.com/RedBull/videos/287166875400969/>