

Wolfgang Kölli #42undmehr

blog: <http://zweiundvierzigundmehr.blogspot.co.at/>

facebook: <https://www.facebook.com/wolfgangkoelli/>



ÖLV Kilometerfresser-Cup – Laufbericht (01.12.2020-31.12.2020)



Der ÖLV hat sich auf seiner virtuellen Laufplattform für den Dezember eine neue Herausforderung einfallen lassen: Kilometer sammeln! Für jeden gelaufenen Kilometer gibt es einen Punkt. Wer bis Ende Dezember die meisten Punkte hat, gewinnt die Kilometerfresser-Wertung.

Laut Ausschreibung können pro Tag beliebig viele Läufe auf die Plattform hochgeladen werden. Im Prinzip ist alles erlaubt, was noch annähernd als laufen zu bezeichnen ist. Wenn gleich es schwierig ist, hierfür eine Definition festzulegen. Auch Aktivitäten am Laufband werden akzeptiert. Lediglich Spaziergänge

dürfen/sollen mit dem Verweis auf den Fairplay-Gedanken nicht in die Wertung einfließen.

Jeder offizielle Cupteilnehmer erhält bei Erreichen der Mindest-Gesamtdistanz von 50 Kilometern eine personalisierte Holzplakette. Zudem werden unter allen Teilnehmern schöne Warenpreise verlost.

Die Läuferinnen und Läufer gehen mit unterschiedlichsten Strategien an den Kilometerfresser-Cup. Einige laufen täglich zwei, drei kürzere Strecken, manche absolvieren längere Strecken und gönnen sich Regenerationstage.

Der Dezember ist mangels Ultralauf-Wettkämpfen eigentlich einer meiner kilometerarmen Monate. Motiviert durch den Cup entscheide ich mich jedoch für ein umfangreiches Training. Grundlagentraining schadet nie, obwohl Tempotraining auch seine Berechtigung hätte. Ich plane 5 Lauftage pro Woche ein: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag jeweils zwischen 15 und 25 Kilometer, Samstag einen langen Lauf, Sonntag einen kürzeren Regenerationslauf.

Meinem Körper verspreche ich für Angang Jänner einige Tage Laufpause, bevor dann Mitte/Ende Jänner die Vorbereitung für die Teilnahme an den "100 Miles of Istria" beginnt. Klingt nach Plan, an den ich mich auch bis zum letzten Dezembertag halten werde.

	Lauftage	Datum	Distanz	Höhenmeter	Summe
w o c h e s	Dienstag	01.12.	16,92	35	101,25
	Mittwoch	02.12.	20,15	57	
	Donnerstag	03.12.	13,28	43	
	Samstag	05.12.	36,94	294	
	Sonntag	06.12.	13,96	319	
w o c h e s	Dienstag	08.12.	17,1	38	117,11
	Mittwoch	09.12.	21,67	32	
	Donnerstag	10.12.	11,98	160	
	Samstag	12.12.	53,52	264	
	Sonntag	13.12.	12,84	264	
w o c h e s	Dienstag	15.12.	23,71	54	141,02
	Mittwoch	16.12.	23,88	53	
	Donnerstag	17.12.	17,98	51	
	Samstag	19.12.	60,23	140	
	Sonntag	20.12.	15,22	308	
w o c h e s	Dienstag	22.12.	23,79	57	121,34
	Mittwoch	23.12.	20,09	67	
	Donnerstag	24.12.	12,22	312	
	Samstag	26.12.	50,59	125	
	Sonntag	27.12.	14,65	48	
	Dienstag	29.12.	26,06	65	75,56
	Mittwoch	30.12.	23,71	45	
	Donnerstag	31.12.	25,79	335	

Wettertechnisch hat der Dezember so einiges zu bieten. Anfang Dezember ist häufig der Nebel mein Begleiter. So ist an manchen Tagen sprichwörtlich die eigene Hand vor Augen nicht zu sehen. Schnee darf zu dieser Jahreszeit natürlich auch nicht fehlen. Er verzaubert die Landschaft nicht nur in ein besinnliches Weiß, sondern macht das Laufen im zentimeterhohen Schnee bzw. Schneematsch zugleich kräfteraubend. Sonnenschein gibt es auch. Die Temperatur klettert zwischendurch auf deutliche Plusgrade, sodass ich mit kurzer Hose unterwegs bin. Gegen Ende des Monats gibt es nochmals Schnee bzw. versieht ein Schneeregen die Wege mit einer spiegelglatten Eisschicht.



Ich laufe hauptsächlich entlang der Mur. Vereinzelt belaufe ich meinen Hometrail auf und um den Hühnerberg. Im Wesentlichen verzichte ich jedoch auf Höhenmeter, da ich anderenfalls für die selbe Distanz deutlich länger unterwegs wäre. Auf meinen langen Läufen habe ich die Verpflegung in der Laufweste mit dabei bzw. Sorge ich das eine oder andere Mal im Lebensmittelgeschäft für Flüssigkeitsnachschub.

Am Ende des Monats stehen für mich unglaubliche 556,53 Kilometer zu Buche. Meine längsten Läufe waren 53,5 und 60 Kilometer lang. Ich klassiere mich mit hauchdünnem Vorsprung auf dem 3. Platz der Allgemeinen Klasse. Ein großes Kompliment an die Spitzenathleten Karin Augustin und Thomas Jungbauer, die jeweils mit klarem Vorsprung die Gesamtwertung bei den Damen bzw. Herren gewinnen.

Auch das Losglück ist mir hold. Die Glücksfee zieht meinen Namen als Gewinner eines Erima-Shirts der österreichischen Leichtathletik-Nationalmannschaft. Das Shirt wird mir ebenso wie die Holzplakette in den kommenden Tagen zugestellt werden. Vielen Dank!