

Im Gespräch mit Wolfgang Kölli

Alles begann damit, dass Wolfgang Kölli nur ein paar Kilos abnehmen wollte ... einige Jahre später ist er nun erfolgreicher Langstreckenläufer und erfüllte sich in diesem Jahr seinen sportlichen Lebens Traum. Als erst dritter Österreicher überhaupt nahm er beim Western States 100 (WSE) Langstreckenlauf in Kalifornien teil. Darüber wollten wir natürlich mehr erfahren und gratulieren an dieser Stelle gleich zu diesem unglaublichen Erfolg!

Lieber Wolfgang, wie bist du zum Laufen gekommen?

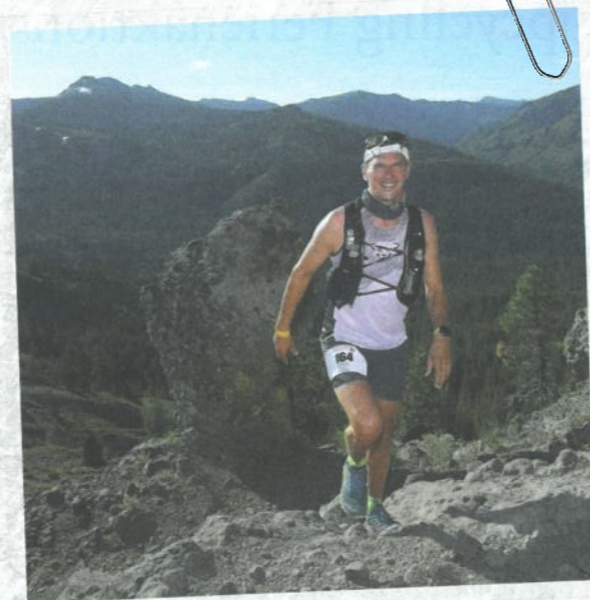
Ursprünglich, um ein paar Kilos los zu werden. Beim Laufen sah ich auch den Vorteil, diesen Sport zu jeder Zeit und an jedem Ort ausüben zu können.

Bitte erkläre uns – Was macht man beim Trailrun und was ist ein Ultratrail?

Trailrun ist das Laufen auf unbefestigten Wegen. Man läuft auf Wald- und Wiesenpfaden, über Wurzeln, in der Natur eben. Ich selbst laufe sehr gerne meine Runden um und auf den Hühnerberg. Im Gipfelbuch führe ich eine „Jahres-Stricherl-Liste“. Jährlich bin ich ca. 100 Mal am Gipfel des Hühnerbergs. Trailrun ist auch häufig mit Höhenmeter verbunden. Als Ultratrail bezeichnet man einen Lauf, der zum einen auf Trails stattfindet und zum anderen länger als die Marathondistanz, also länger als 42,195 Kilometer ist. Aber um als „echter“ Ultratrail zu gelten, sollte die Strecke zumindest 50 Kilometer lang sein.

Was fasziniert dich am „Western State 100“?

Der Western States 100 ist der älteste und ein sehr geschichtsträchtiger Ultratrail. Hier in der Ergebnisliste zu stehen, ist beinahe wie Geschichte zu schreiben. Dazu kommt das kleine Starterfeld mit knapp



STECKBRIEF WOLFGANG KÖLLI:

Geburtstag: im November 1972 geboren
Sternzeichen: Schütze
Familienstand: in einer Partnerschaft lebend, zwei Kinder (Sohn 11 Jahre und Tochter 20 Jahre)
Lieblingessen: vor dem Sport: Toast mit Honig oder Nutella
Lieblingsgetränk: Wasser, ab und zu ein Glas Wein
Größter Erfolg: Finish beim Western States 100 in Kalifornien; Steirischer (Altersklassen)-Meister im Bergmarathon

400 zugelassenen TeilnehmerInnen, obwohl jährlich tausende Läuferinnen und Läufer in Squaw Valley an den Start gehen möchten. Gehört man nicht zu den Weltbesten, muss man auf Glück in der jährlich stattfindenden Startplatzlotterie hoffen. Um es in die Lotterie zu schaffen, ist wiederum einer der weltweit stattfindenden Qualifikationsläufe erfolgreich ins Ziel zu bringen. Es gehört eine große Portion Glück dazu, einen Startplatz zu ergattern. Und dann gilt es noch, diesen überaus anspruchsvollen 100 Meilen langen Lauf innerhalb von maximal 30 Stunden zu finishen.

Was war beim „Western State“ deine größte Herausforderung?

Körperlich ist der Western States 100 sehr anspruchsvoll. Neben der Distanz von 161 Kilometer sind 5500 positive und 7000 negative Höhenmeter zu belaufen. So viele Höhenmeter hinunter zu laufen, belastet den gesamten Körper, insbesondere die vordere Oberschenkelmuskulatur sehr stark. Die ersten

rund 35 Kilometer verlaufen über 2200 Meter Seehöhe. Im weiteren Verlauf des Rennens sind drei tiefe Canyons zu durchqueren. Die Ab- und Aufstiege bei rund 40 Grad sind sehr anstrengend. Müdigkeit setzt ein. Dann folgt die Nacht. Im Lichtkegel der Stirnlampe hat tatsächlich eine Klapperschlange vor mir den Trail gequert. Es folgt nach rund 125 Kilometer eine Flussquerung; das Wasser ist teils hüfthoch und eiskalt. Der Western States 100 hat also einiges zu bieten. Mental war der Lauf gar kein Problem. Seit Jahren habe ich auf diesen Moment gewartet. Ich war die gesamten 27 Stunden – trotz der körperlichen Belastungen – mental positiv gestimmt. Ich setze mir bei solch langen Herausforderungen auch mentale Zwischenziele. Und ich wusste, dass ich den letzten Kilometer gemeinsam mit meinem 10jährigen Sohn ins Ziel laufen werde. Der Gedanke daran, bereitet mir noch immer Gänsehaut.



Machst du auch noch andere Sportarten?

Ich spiele gerne Tennis und mit meinem Sohn im Garten Fußball und Tischtennis.

Gibt es schon neue sportliche Ziele?

Der Western States 100 war mein sportlicher Lebens Traum. Ziele gibt es noch einige. Im April nächsten Jahres möchte ich die „Tuscany Crossing“ laufen. Ich verspreche mir auf den 103 Kilometern durch die Toskana eine landschaftlich wunderschöne Strecke. In Österreich steht der Großglockner Ultratrail noch auf meiner To-do-Liste.

Wie viele Paar Laufschuhe brauchst du ca. pro Jahr?

Ich habe abwechselnd drei bis vier Paar Schuhe im Einsatz und laufe mit jedem Paar zwischen 600 und 800 Kilometer. Im Jahr „verbrauche“ ich vier bis fünf Paar Laufschuhe.



Wie sieht dein Training aus bzw. wie hast du dich auf den Western State vorbereitet?

Grundsätzlich ist laufen für mich kein Training, sondern gehört mittlerweile zu meinem Leben dazu. Ich laufe mindestens vier Mal in der Woche. Wenn ich mich auf einen Ultratrail strukturiert vorbereite, dann sind lange Trainingsläufe ein wesentlicher Bestandteil. Dazu muss die Balance zwischen Belastung und Erholung passen; in meinem fortgeschrittenen Alter ist darauf umso mehr zu achten. Ich bin vor dem Western States einige Male über 50 Kilometer gelaufen, jedoch nie weiter als 68 Kilometer. In der Woche bin ich in Summe kaum über 80 Kilometer gelaufen. Das klingt vielleicht viel, ist aber im Hinblick auf einen so langen Wettkampf eher unterdurchschnittlich. Dass es beim Western States dennoch gut lief, ist vermutlich meiner langjährigen, kontinuierlichen Lauferfahrung geschuldet.

Wie sieht dein Idealer Tag aus?

Der Tag startet mit einem zwei bis drei Stunden langen Lauf, danach ein gemeinsames Essen, danach Zeit mit der Familie. In der Realität sind dazu noch acht Stunden Beruf unterzubringen.

Vielen Dank für das Gespräch und alles Gute für deine (sportliche) Zukunft!

