

## **12 Stunden – Benefizlauf – Vogau**

*14.05.2011*

Der Gedanke bei dieser Veranstaltung mitzumachen, kam mir schon vor fast einem Jahr. Damals war ich Mitglied bei der Megastaffel beim 24 Stundenlauf in Irnding. Gerhard Ertl meinte es sei eine sehr tolle Sache und super organisiert. Im Sommer des vorigen Jahres habe ich dann meinen 1. Sechs-Stundenlauf in Wildon absolviert und das gleich sehr erfolgreich. Schon damals wusste ich dass ich noch mehr versuchen möchte.

Nachdem ich im April den Wienmarathon gut überstanden habe, war es für mich fix beim 12 Stundenlauf zu starten.

Doch schon beim Abschicken der Anmeldung kamen mir einige Zweifel. Traue ich mir da vielleicht zuviel zu? Wie sollte ich dafür trainieren? Was wenn mein Körper „NEIN“ sagt? Also hatte ich durchaus einige Zweifel. Doch ich versuchte positiv wie immer an die Sache zu gehen. Das sollte sich auch als die richtige Taktik beweisen.

Dann kam der große Tag.

Es galt früh aufzustehen, denn schon um 7 Uhr sollten wir in Vogau sein. Das Wetter war schön, trocken und noch recht kühl. Bei der Läuferbesprechung machte der Hauptorganisator Didi nochmals auf den eigentlichen Zweck dieses Laufs, die Kinderkrebshilfe, aufmerksam, und bedankte sich bei uns Läufern dass wir alle da sind. Schon da wurde mir bewusst dass es wohl ein ganz besonderer Tag werden würde.

Um Punkt 8 Uhr erfolgte dann das Startsignal und die verhältnismäßig kleine Läufergruppe (70 Einzelstarter und noch mal so viele 4er und Megastaffelläufer) setzte sich in Bewegung. Ich hatte mir vorgenommen die 1,8 km Runde in 10 – 11 Minuten zu laufen, was mir lange Zeit auch ganz gut gelungen ist.

Es wurde jedoch sehr rasch sehr warm und das sollte an diesem Tag noch die größte Herausforderung für mich und viele andere werden.

Für mich verging die Zeit sehr rasch. Runde um Runde spulte ich herunter. Machte alle 2 Runden bei Start/Ziel an der Labestation kurz eine Pause um mich zu stärken. Dort gab es alles was das Läuferherz begehrte. Von Obst in allen Variationen, über Süßes, Pikantes, Suppen, Nudeln, Erdäpfel, Wasser, Iso, Cola, Bier, Red Bull usw...., einfach traumhaft!

Schon vor dem Lauf hatte ich mir vorgenommen mindestens 2 längere Pausen zu machen um mich massieren zu lassen. Einmal nach vier Stunden um 12 Uhr und einmal nach acht Stunden um 16 Uhr.

Beide Male waren wirklich Balsam für meine müden Beine. Die Masseurinnen leisteten hervorragende Arbeit. Danach waren einige Runden wieder so als wäre ich noch gar nicht solange unterwegs.

Ab Mittag wurde es dann zunehmend heiß. Das war für mich und viele andere offensichtlich gar nicht gut. Es war mir nicht mehr möglich ständig zu laufen, sondern ich legte einige Gehpausen ein. In dieser Phase war mein treuer Begleiter und Freund Bene, der größte Motivator um nicht aufzugeben. Fast 3 Stunden lang spulte er gemeinsam mit mir die Runden herunter, und versuchte mich abzulenken.

Als dann auch schon die 6 Stundenläufer einige Zeit auf der Strecke waren, ging's auch mir langsam wieder besser. Größte Motivation von da an war für mich Karin Russ, die ihre

Runden wie automatisch herunterpulte und immer ein Lächeln und einige positive Worte für mich übrig hatte, als sie flott an mir vorbei lief.

In der Endphase kamen dann auch noch die Ertl`s (Monika und Gerhard) an die Strecke. Sehr groß war meine Freude dass sie es sich nicht nehmen ließen mich und die anderen bei den letzten Runden anzufeuern. Gerhard entschied sich spontan eine Runde mit mir mitzulaufen.

Vor der letzten Stunde wurde mir klar, dass ich die 100 km wohl gerade nicht schaffen würde. Deshalb machte ich völlig stressfrei noch mal einen „Boxenstop“ bei meiner Masseurin. Sie schaffte es meine Beine noch mal richtig locker zu machen. Danach konnte ich die schnellsten Runden des Tages laufen. Unglaublich was der Körper in Stande ist zu leisten, wenn „er weiß“ dass es bald zu Ende ist.

Die letzte Runde war dann Genuss pur! Ich lief ganz langsam im Pulk mit den anderen, bedankte mich bei vielen an der Strecke fürs anfeuern, bei den vielen Helfern an der Strecke und applaudierte den Zuschauern.

Der Zieleinlauf war einfach unbeschreiblich schön! Plötzlich fiel die Anspannung ab, und die Emotionen hatten freien Lauf. Nie werde ich diesen Moment vergessen.

Deshalb gilt es DANKE zu sagen:

Vor allem bei meinem Freund Bene (ohne ihn hätte ich es nie geschafft), bei den vielen Helfern, den vielen Menschen an der Strecke, den vielen begeisterten Kindern, Karin Russ (du warst einfach ein WAHNSINN), Thomas (er war mir über einige Runden ein treuer 12er-Kollgege), an Monika und Gerhard Ertl (ihr ward SPITZE!) und an Andreas der völlig überraschend auch an die Strecke kam.

Alles in Allem einfach eine perfekte Veranstaltung und das alles für einen guten Zweck!  
Also ich bin sicher wieder mal dabei und dann fallen vielleicht auch die 100 Kilometer.



Mai, 2011  
Franz Liendl

Spricht für sich....



Der Zieleinlauf – DANKE Gerhard!