

Lauffestival Bad Blumau 2013 – Ein Bewerb für Wüstenfüchse – Wo ist unser Superstar?

1. Mai, Tag der Arbeit – ein symbolträchtiges Datum und perfekte Bedingungen für einen entspannten Tag. Die Sonne weckt uns und zeitig haben Sabine und Martin sich auf den Weg nach Bad Blumau gemacht um Startnummern abzuholen und stressfrei zum Start zu gelangen. Doch es fehlt jemand, eigentlich sogar zwei: Martins Coach A.J. und Superstar Lorenz. Von A.J. weiß man, dass sie dienstlich gerade über der Mongolei und weiter über Russland in Richtung Deutschland unterwegs ist. Der Superstar? Der weilt in Shanghai und bearbeitet nach eigenen Angaben das Laufband im Hotel, draußen, zwischen etwa 20 Millionen Chinesen macht es angeblich keinen Spaß...

Hut ab, der Event ist so richtig gut durchorganisiert; von Duschen über Umkleiden, Startnummernausgabe, Parkplätzen, Einweisern...alles da – und ohne Sonnencreme geht heute gar nichts!

Nachdem die Knirpse erfolgreich über die Ziellinie gesprintet sind und von ihren Eltern stolz in Empfang genommen worden waren, jeder ein kleiner Hero, nimmt das Hauptfeld Aufstellung. Heute haben wir es mal nach ganz vorne geschafft; wir stehen in der dritten Reihe und Sabine meint, das wäre dann doch zu weit vorne – doch es gibt kein Zurück mehr...

Das Startsignal wird gegeben und wir laufen los. Eigentlich wollten Martin und Sabine zumindest die erste Runde gemeinsam laufen, doch schon nach wenigen hundert Metern zeigt sich, dass heute beide ganz unterschiedliche Rhythmen haben.

Martin lässt sich vom Feld mitnehmen, einige Blicke auf die Zeit sind notwendig um sich fast zu einem langsameren Schritt zu zwingen. Eine leichte Steigung zu Beginn, ein aufheiternder, kurviger Track durch die Außenanlagen des Rogner Bads in Blumau und die ersten Kilometer sind geschafft. Es folgen ein Abschnitt mit leichtem Kies und später eine Strecke über Stock und Stein. „Ich mag diese Abwechslung gerne, sie kostet zwar ein wenig mehr Kraft, aber in Summe ist es viel lustiger, wenn die Strecke abwechslungsreich ist!“, sagt Martin. Sabine kämpft inzwischen mit der Hitze. Nach fünf Kilometern ist Schluss, es fehlen ihr wohl ein paar Trainingskilometer in den Beinen...

Martin läuft indessen das erste Mal durchs Ziel, und kann die Geschwindigkeit in die zweite Runde mitnehmen. Auch ihm macht die Hitze zu schaffen, doch heute passt alles. Zur Labe, durch die Außenanlagen und abermals über Stock und Stein ist er sich plötzlich nicht mehr sicher, ob er richtig ist: „War ich hier schon in



Sabine und Martin vor dem Lauf: (Noch) Fit wie zwei Paar Turnschuhe...

der ersten Runde, oder warum sehen die Wege hier plötzlich so fremd aus?“ fragt sich Martin – er war wohl an dieser Stelle davor mit dem Überholen beschäftigt...

Schlussendlich kommt das Ziel und es reicht noch für einen kleinen Endspurt – heute hat alles gepasst, 10,4 Kilometer in 50:18 Minuten; die eigene Vorgabe ohne auszubrennen unter 5 Minuten pro Kilometer zu laufen (Ergebnis 4:47 min / km) erreicht und keine Schmerzen zu haben...

Während Martin schon im Ziel Kuchen und Iso konsumiert, kämpft Sabine mit den letzten Kilometern. „Ich wollte einfach nur mehr durchkommen, Aufgeben gibt es nicht...“ sagt Sabine später und möchte nicht mit den noch auf der Strecke verbliebenen Läufern tauschen und die 56:21 Minuten für den Viertelmarathon gehen in Ordnung.

Nach entspannender Dusche mit Warmwasser für alle (das ist eine Seltenheit bei größeren Laufevents...) geht es auf zum Nudelbuffet und zum wohl verdienten Radler. Entspannt in der Sonne, bei 27°C schmeckt sowohl die Kühle Flüssigkeit als auch die Sportlernahrung.

Wir sind uns einig, dass Blumau uns wieder sehen, wird - wegen der guten Organisation, dem tollen Ambiente und der abwechslungsreichen Laufstrecke... und nicht zuletzt, weil wir uns auch über die gut 6 Minuten Vorsprung der Karin Russ bei den Damen freuen ;-) ... vielleicht sind das nächste Mal Coach und Superstar auch wieder dabei...

Sabine Kreiter und Martin Hermann Pronegg, 01.05.2013