

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Crosslauf Frohnleiten – Laufbericht (24.02.2019)

Ich befinde mich in unmittelbarer Vorbereitung auf mein Saison-Highlight, dem Ultralangstreckenlauf "100 Miles of Istria". Lange, langsame Läufe stehen ganz oben auf meinem Trainingsplan. Quantität statt Qualität ist die momentane Devise.



Crosslauf Frohnleiten Streckenplan 1200 Meter

Trotzdem stehe ich heute an der Startlinie einer Crosslauf-Veranstaltung. Ein Wettkampf steht mir bevor, der schnelle Füße abverlangt. Ein Kontrastprogramm! Und das ist gut so, denn neben all den langsam gelaufenen Trainingseinheiten zur Erlangung einer ultralangen Ausdauer soll das schnelle Laufen nicht verlernt werden. Und zum anderen finden im Zuge des 8. Crosslaufes Frohnleiten die steirischen Meisterschaften im Crosslauf statt. Da mein Laufclub, der MT-Hausmannstätten, mir die Teilnahme an den Meisterschaften ermöglicht und jährlich die ÖLV-Lizenz löst, möchte ich diese auch ausnutzen und an möglichst vielen Meisterschaftsläufen am Start stehen. Das Teilnehmerfeld ist jedoch sehr stark, sodass ich mir keinen Medallengewinn erhoffe.

Veranstaltet wird der etablierte Crosslauf vom TriRun Team Frohnleiten. Neben den steirischen Meisterschaften findet heute auch das Cup Finale im Crosslauf statt (beinhaltet 6 Stationen).

Austragungsort ist der Sport- und Freizeitpark Frohnleiten. Beste Infrastruktur wartet hier auf den Teilnehmer. Parkplätze, Duschen und Umkleiden sowie eine Cafeteria stehen hier zur Verfügung.

Bei der Abholung der Startunterlagen erlebe ich eine Überraschung. Im Vorfeld hat eine Warenpreisverlosung stattgefunden und ich habe tatsächlich einen Preis gewonnen. Ein Gutschein zur Teilnahme am LE-Laufevent (ein 66 Minuten-Lauf in Leoben) ist mein.

Im Startpaket sind neben der Startnummer und dem Zeitnehmungschip einige Werbeprospekte, ein ORAL B - Bürstenkopf für elektrische Zahnbürsten sowie Getränke und Produktproben enthalten. Auch ein 5-Euro-Gutschein, einzulösen am heutigen Tag in der Cafeteria, ist für günstige 20 Euro Startgeld beige packt. Die Zeitnehmung erfolgt über hightech-timing. Mich nervt zwar dieser an der linken Hüfte anzubringende Chip, aber die Zeitmessung scheint recht zuverlässig.

Crosslauf ist Neuland für mich und nicht mit Trailrun vergleichbar. Denn Crosslauf zeichnet sich neben unterschiedlichen Untergründen vor allem durch häufige Richtungswechsel aus. Spitzkehren zehren ebenso an den Kräften wie das wellige Terrain oder das Durchlaufen von Sand- oder Schotterabschnitten. Die anspruchsvolle Runde ist 1200 Meter lang und im Hauptbewerb 8 mal zu durchlaufen. Das ergibt eine Gesamtdistanz von 9600 Meter.

Neben dem Hauptbewerb werden zahlreiche Kinder- und Jugendbewerbe angeboten. Eine Kurzstrecke steht ebenso zur Auswahl wie ein Hobbylauf für all jene, die Crosslauf einfach mal ausprobieren möchten. In Summe stehen rund 300 Teilnehmer im Alter von 7 bis 91 Jahren an den Startlinien der unterschiedlichen Bewerbe.

Die Bedingungen könnten schlechter sein. Sonnenschein und Temperaturen deutlich über 0 Grad erwarten mich. Der Wiesenboden ist trocken aber weich. Um guten Halt zu haben, entscheide ich mich für Spikes, die ich in meine La Sportiva Bushido schraube. Oben trage ich lang, an den Beinen Shorts und Kompressionsstrümpfe.

Gut aufgewärmt stehe ich mit 60 weiteren Teilnehmern am Start des Hauptlaufes. Die Starter werden vom Moderator namentlich aufgerufen. Einige Grußworte später erfolgt der Countdown und schon geht es auf die erste Runde.



Der Hauptanteil der Laufstrecke ist Wiese. Aber auch ein Volleyballfeld ist zu durchlaufen. Der tiefe Sand erschwert ein zügiges vorwärts kommen. Es folgen am welligen Kurs viele Richtungswechsel und rutschige Kehren. Die Spitze enteilt mir in kürzester Zeit. Meinen Plan, eine Pace von 4:15 auf den Kilometer zu halten, halte ich nur auf der ersten Runde ein.

Der Sandabschnitt kostet Körner. Während die flotten, leichten Jungs förmlich über den Sand fliegen, habe ich das Gefühl, bis zu den Kniekehlen einzusinken. Mit knapp 80 kg Körpergewicht auf 188 cm Größe habe ich eben nicht die optimalen Voraussetzungen für derartige Bewerbe. Auch die östliche Spitzkehre, eigentlich eine Steilkurve, wird ob der Bodenverhältnisse Runde für Runde rutschiger und gefährlicher zu belaufen.

Nach zwei Drittel des Rennens werde ich von den Spitzenläufern überrundet. Der Sieger wird letztendlich 33:31 Minuten benötigen. In Runde 8 kann ich nochmal zulegen und ein paar Sekunden schneller laufen. Nach 43:08 Minuten quere auch ich die Ziellinie. Ich platziere mich auf Platz 38 von 61 gestarteten Teilnehmern. In der Altersklasse M45 belege ich unter 11 Startern den undankbaren 4. Platz. Auch bei den steirischen Meisterschaften verpasse ich als Viertplatziertes meiner Altersklasse die Siegerehrung knapp.

Fazit: Letztendlich war der Crosslauf Frohnleiten die erhoffte schnelle, fordernde Trainingseinheit auf dem Weg zu meinem großen Saison-Ziel. Dass es bei den steirischen Meisterschaften zu keiner Medaille gereicht hat, war absehbar. Vierter zu werden ist trotzdem doof. Die Veranstaltung kann ich vorbehaltlos empfehlen. Das TriRun Team Frohnleiten bietet mit diesem gut organisierten Event eine tolle Plattform, diese spannende Facette des Laufsports kennen zu lernen. Und schnelle Tempoeinheiten in den Wintermonaten verbessern nachhaltig die Grundgeschwindigkeit für das anstehende Laufjahr.