

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Crosslauf Graz 6.0 – Laufbericht (19.01.2020)



In den letzten zwei Monaten habe ich mich vermehrt dem Tempotraining gewidmet und die langen Dauerläufe außen vor gelassen. Bevor ich nun mit der 12 Wochen dauernden spezifischen Vorbereitung auf mein erstes Jahres-Highlight, einem 128 km langen Ultra-Trail im Rahmen der "100 Miles of Istria" beginne, soll ein kurzer, knackiger Wettkampf den Abschluss dieser Tempo-Trainingsperiode bilden.

Meine Wahl ist auf den Crosslauf Graz gefallen. Veranstaltet wird der Crosslauf Graz, der heuer zum bereits 6. mal stattfindet, von runninGraz. Austragungsort ist das UNI Graz Sportzentrum (USZ) Rosenhain. Hier steht den Teilnehmern eine perfekte Infrastruktur zur Verfügung. Umkleiden und Duschen sind großzügig vorhanden. Das Sportcafe mit ausreichenden Sitzplätzen lädt zum Aufladen der leeren Flüssigkeitsspeicher ein und eignet sich für die abschließende Siegerehrung.

Zudem ist der Veranstaltungsort gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen bzw. gibt es in unmittelbarer Nähe in den grünen und blauen Kurzparkzonen der Stadt Graz ausreichend Parkmöglichkeiten, die sonntags kostenlos genutzt werden können.

Neben den Langstrecken für Damen und Herren (5,6 bzw. 8,8 Kilometer lang) sowie einer Kurzstrecke werden zahlreiche Kinder- und Jugendbewerbe ausgetragen. Die Kurzdistanz mit 4 Kilometer Länge bietet sich hervorragend an, um die Disziplin Crosslauf einfach mal auszuprobieren. Alle Bewerbe und die dazugehörigen Siegerehrungen sind zeitlich durchdacht angesetzt und werden ohne Verzögerungen durchgeführt.



Im Zuge der heutigen Veranstaltung wird zudem die Steirische Akademische Meisterschaft im Crosslauf ausgetragen. Startberechtigt sind hier alle Studierenden, Absolventen und Bediensteten der steirischen Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen.

Der Start- und Zieldurchlauf ist auf der Tartanbahn des USZ eingerichtet. Das Oval der Kunststoffbahn ist auch der einzige Streckenabschnitt, der flach verläuft. Ansonsten ist die Streckenführung hier am Gelände des USZ Rosenhain sehr anspruchsvoll. Neben den für einen Crosslauf typischen

häufigen Richtungswechseln, den unterschiedlichen Bodenbeschaffenheiten (Schotterwege und Wiesen) und den künstlichen Hindernissen wie quer liegende Baumstämme, gilt es hier zudem recht viele Höhenmeter zu überwinden. Bestzeitentauglich ist der Rundkurs also nicht, aber so ein Crosslauf macht viel Spaß, trainiert die Kraftausdauer und schult die Koordination sowie den Laufstil.

Ich bin für die Langstrecke gemeldet (8,8 km lang, 170 hm). Für 15 Euro Nenngeld erhält man die Startnummer samt integrierter Zeitnehmung, dazu einige Produktproben und Werbepapier. Wenige Stunden nach Ende der Veranstaltung werden über 600 tolle Fotoaufnahmen den Teilnehmern online zur Verfügung gestellt werden. Neben der großartigen Organisation der Veranstaltung meint es auch das Wetter gut. Gestern gab es wolkenverhangenen Himmel und leichten Nieselregen. Heute kommt die Sonne zum Vorschein und die Temperaturen liegen deutlich über dem Gefrierpunkt.



Beim groben Studium des Rundkurses registriere ich einen recht hohen Anteil an auf Wiesenboden zu laufender Strecke. Ich entscheide mich daher für kurze Spikes, die ich in meine Laufschuhe des Modells La Sportiva Bushido schraube. Oben trage ich unter meinem Laufshirt des MT-Hausmannstätten einen langarmigen Base-Layer, an den Beinen eine Trail-Short mit Innen-Tights sowie Kompressionsstrümpfe. Haube und Handschuhe dürfen auch nicht fehlen.

Gut aufgewärmt stehe ich mit rund 60 weiteren Teilnehmern am Start der Langdistanz. Wir alle werden vom Moderator namentlich aufgerufen. Pünktlich um 12:40 Uhr erfolgt der Countdown und schon geht es auf die erste verkürzte Runde. 5 vollständige Runden zu je 1,8 Kilometer werden folgen, um letztendlich die geforderten 8,8 km gelaufen zu sein.

Insgeheim erhoffe ich mir in meiner Altersklasse einen "Stockerl-Platz". Nach Durchsicht der Starterliste und angesichts des anspruchsvollen Streckenverlaufes schraube ich meine Erwartungen zurück. Mein Plan ist es jedoch, eine bestmögliche Zeit zu erlaufen. Getreu dem Motto: Es darf auch mal weh tun. Und das tut es auch nach kurzer Zeit. Fordernd sind die vielen Richtungswechsel, das kupierte Gelände mit den zwar kurzen aber knackigen Anstiegen, die unebenen Bodenverhältnisse und die quer liegenden Baumstämme. Kurze Erholungsphasen verschaffen lediglich die Meter auf der Laufbahn bzw. die abschüssigen Streckenabschnitte. Aber auch hier gilt es aufmerksam zu sein und seine Schritte mit Bedacht zu setzen.



Aber es macht gehörigen Spaß. Und trotz aller Strapazen fühle ich mich gut in Form. Die schnellen Trainingseinheiten in den letzten Wochen zeigen neben einem hohen VO2max-Wert auf der Laufuhr auch auf der Strecke ihre Wirkung. Auch wenn es frustrierend ist, dass mich die Spitzenathleten nach zwei Drittel des Rennens überrunden. Weiß man allerdings, dass es sich dabei um Vizeweltmeister im Orientierungslauf und andere österreichischen Top-Athleten handelt, dann relativiert sich die Zeitdifferenz auf die Erstplatzierten.

Ich teile mir den Lauf gut ein und überquere nach 40 Minuten und 58 Sekunden die Ziellinie. Ich platziere mich auf Platz 35 von 68 Teilnehmern auf der Langdistanz. In der Altersklasse belege ich den undankbaren, aber letztendlich sehr zufriedenstellenden 4. Rang. Schade, denn ich hätte mich gerne mit einer Lebkuchen-Medaille feiern lassen. Bei der abschließenden Warenpreisverlosung gehe ich ebenfalls leer aus. Aber auch das war zu erwarten ...

Fazit: Das Team von runninGraz bietet mit diesem gut organisierten Crosslauf eine tolle Plattform, diese spannende Facette des Laufsports kennen zu lernen. Auch die Infrastruktur rund um das USZ Rosenhain bietet alles, was das Läuferherz begehrt. Und schnelle Tempoeinheiten in den Wintermonaten verbessern nachhaltig die Grundgeschwindigkeit für das anstehende Laufjahr. Also klare Empfehlung zur Teilnahme!