

## Wolfgang Kölli #42undmehr

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

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



### Crosslauf Köflach/Piber – Laufbericht (14.03.2021)



Virtuell war gestern ... (und leider auch wieder morgen). Aber heute stehe ich trotz weiter andauerndem "lock down für Kultur und Sport" an der Startlinie des Crosslaufes in Piber. Wie das möglich ist? Es werden hier in der Lipizzanerheimat die steirischen Meisterschaften ausgetragen. Somit gilt der Wettkampf als "Veranstaltung im Spitzensport" und ist unter Einhaltung von strengen Auflagen erlaubt. Teilnahmeberechtigt sind allerdings nur Läufer mit einer gültigen ÖLV-Lizenz.

Wie groß die Sehnsucht nach einem Wettkampf ist, sieht man am starken Starterfeld. Alles was in der Steiermark im Berg- oder Straßenlaufsport Rang und Namen hat, ist vertreten. Meine Chance auf eine Altersgruppen-Medaille ist gleich null. Viel mehr laufe ich Gefahr, als einer der Letzten die Ziellinie zu

überqueren. Trotzdem freue ich mich, meine - für meine Verhältnisse - intensiveren Trainingswochen mit einem knackigen Wettkampf abschließen zu können. Dann geht es wieder auf die langen Kanten, denn die wettkampfspezifische Vorbereitung auf den #mozart100, einem Ultratrail über 105 Kilometer mit satten 5000 Höhenmetern, startet.

Ein großer Dank gilt an dieser Stelle meinem Laufclub MT-Hausmannstätten, der mir nun bereits über viele Jahre immer wieder die Teilnahmen an den Meisterschaften ermöglicht und die dafür erforderliche ÖLV-Lizenz löst.

Veranstaltet wird der Crosslauf vom LTV-Köflach, der das umfangreiche Covid-Präventionskonzept mit viel Umsicht und Sorgfalt umsetzt. So ist unter anderem bei der Ausgabe der Startnummer das Tragen einer FFP2-Maske ebenso obligatorisch wie der Nachweis eines negativen Antigen-Testergebnisses. Erst nach diesem Check erhält man ein Armband und damit Zutritt zum Wettkampfgelände. Umkleiden und Duschen dürfen nicht genutzt werden. Auch Zuschauer sind im gesamten Veranstaltungsbereich nicht erlaubt. Medaillengewinner müssen sich die Auszeichnungen selbst nehmen bzw. ist das Veranstaltungsgelände nach dem Bewerb zeitnah zu verlassen.

Das Interesse der Medien an dieser "realen" Laufveranstaltung ist groß. Selbst der ORF ist vor Ort und wird am nächsten Tag in "Steiermark heute" einen tollen Beitrag ausstrahlen.



Ausgetragen werden die Läufe über die Kurz- und Langdistanz sowie die Läufe der Nachwuchsklassen auf der sogenannten Dumpfackersiedlung unweit des Bundesgestüts Piber. Die Zeitnehmung erfolgt über hightech-timing. Ich bin kein Fan von diesem an der linken Hüfte anzubringenden Chip, aber die Zeitmessung scheint recht zuverlässig zu sein.

Mein heutiges Ziel? Eine Zeit um 41:00 Minuten wäre ein echt tolles Ergebnis. Meine 10-Kilometer-Bestzeit liegt aktuell bei knapp unter 42 Minuten. Crosslauf lässt sich jedoch nicht mit einem Straßenlauf vergleichen. Denn Crosslauf zeichnet sich neben unterschiedlichen Laufuntergründen vor allem durch häufige Richtungswechsel aus. Auch "Sandkisten", Wassergräben oder quer liegende Baumstämme musste ich in den letzten Jahren bei den diversen Wettkämpfen bereits überlaufen.

Die anspruchsvolle Rundstrecke hier in Piber ist 1.350 Meter lang und im Hauptbewerb 7 mal zu durchlaufen. Das ergibt eine Gesamtdistanz von 9.450 Meter. Wassergräben gibt es zwar keine, aber doch viele Spitzkehren, die ebenso an den Kräften zehren wie der kurze, knackige Anstieg.

Die Bedingungen könnten schlechter sein. Obwohl es bis kurz vor dem Start etwas geregnet hat, ist die Strecke - durchwegs auf der Wiese - gut laufbar. Für meinen Geschmack könnte es etwas wärmer sein. Rund 5 Grad zeigt das Thermometer. Ich schwitze lieber, als dass ich fröstle. An den Füßen trage ich die La Sportiva Bushido, in denen ich Spikes geschraubt habe.



Gut aufgewärmt stehe ich mit 53 weiteren Teilnehmern am Start des Hauptlaufes. Stefan Mayer, Obmann des LTV-Köflach, begrüßt uns Teilnehmer und weist nochmal auf die besonderen Sicherheitsvorkehrungen hin. Leider gibt es auch den unerwarteten Tod eines langjährigen Vorstandsmitgliedes des HRC Jaritzberg zu vermelden. Mit einer Trauerminute (auch ein Kondolenzbuch liegt bereit) zeigt die Laufgemeinschaft seine Anteilnahme.

Selbst im Startsektor wird auf Abstand geachtet. Namentlich werden wir Läufer aufgerufen, uns zur Startmarkierung zu begeben. Kennzeichnungen am Boden weisen uns den Platz. Die Favoriten nehmen in den ersten Reihen Aufstellung.

Der Rest ist relativ schnell erzählt. Ich lasse mich verleiten, den ersten Kilometer in 03:55 Minuten viel zu schnell anzulaufen. Die ersten Runde durchlaufe ich nach 5:24 Minuten. Bereits auf der zweiten Runde kann ich das Tempo nicht halten. Zu kräftezehrend sind die unzähligen Richtungswechsel und das Geläuf auf der unebenen Wiese. Auch der kurze Anstieg hat es in sich. Die Runden 2 und 3 werden in 5:42 bzw. 5:56 Minuten gestoppt. Auf der vierten und fünften Runde büße ich abermals ein paar Sekunden pro Runde ein.

Nach zwei Drittel des Wettkampfes werde ich von den Spitzenläufern überrundet. Der steirische Meister (Robert Merl von runninGraz) wird für die 9.450 Meter lange Strecke letztendlich 32:22 Minuten benötigen.



Die sechste Runde ist meine Langsamste. 6:15 Minuten zeigt die Auswertung der Zeitnehmung. Aber im Grunde bin ich zufrieden. Dass ich auf die steirische Klasse eine Minute pro Kilometer verliere, ist keine große Überraschung. Und immerhin tummeln sich noch knapp zwei Handvoll Läufer hinter mir. Diese Position zu halten ist auch mein Ziel für die letzte Runde. Nach weiteren 6:09 Minuten habe ich den Crosslauf in Piber erfolgreich beendet. Mit einer Gesamtzeit von 41:48 Minuten klassiere ich mich unter den 54 Teilnehmern der Langdistanz auf dem 46. Rang. In der Mastersklasse M45 belege ich den 7. Rang.

Im Anschluss werden vom Veranstalter hunderte Fotos auf Facebook hochgeladen, die mit Quellenangabe kostenfrei genutzt werden dürfen. Ich habe in diesen Blog-Beitrag zwei dieser Schnappschüsse eingebunden und bedanke mich dafür sehr herzlich beim LTV-Köflach.

Fazit: Letztendlich war der Crosslauf Piber die erhoffte schnelle, fordernde Trainingseinheit auf dem Weg zu meinen großen Saison-Zielen. Dass es bei den steirischen Meisterschaften zu keiner Medaille gereicht hat, war absehbar. Der Veranstalter hat aus meiner Sicht das geforderte Covid-Sicherheitskonzept bestmöglich umgesetzt. Nun geht es für mich an die langen Kanten. Ich freue mich!