

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Herbstfarbenlauf in Frauental

Es soll ein familiärer Sporttag in Frauental werden. Meine Frau hat beim Fun-Event "Staatsmeisterschaften im Smovey-Walk" genannt und mit meinem 5 Jahre alten Sohn Sebastian habe ich die Teilnahme am 400 Meter langen Familienlauf geplant. Der virale Infekt ist jedoch ein fieser Spaßverderber!

So stehe ich als einziger Vertreter meiner Familie beim Herbstfarbenlauf im weststeirischen Frauental am Start.

Ich definiere für mich das Ziel, nach 44 Minuten, im Idealfall sogar eine Minute schneller, die Ziellinie zu queren und so eine klare neue persönliche Bestzeit über 10 Kilometer zu erreichen.

Da ich jedoch kommendes Wochenende spontan an der Tour de Tirol teilnehmen kann, ist die Zielvorgabe ein wenig defensiver ausgelegt. Ich habe einen Dauerlauf über knapp 3 Stunden in den Beinen, gestern habe ich zusätzlich mit meinen neuen Trailshuhen, den INOV-8 Ultra Race 290, Freundschaft geschlossen und einige Kilometer im Wald verbracht. Immerhin sollen sie mich nächste Woche sicher auf die Hohe Salve und über den Pölven Trail tragen. Tapering sieht anders aus.

Beigaben

Da für meine beiden Patienten weder eine Ummeldung auf das kommende Jahr, noch eine Stornierung des Startplatzes möglich ist, nehme ich zumindest die sogenannten Startsäckerl mit nach Hause. Schon irre, was aus diesen prall gefüllten Säcken alles zum Vorschein kommt. Zudem hat im Vorfeld eine Startnummernverlosung stattgefunden. Sebastian hat ein Puzzle und einen Trinkbecher, meine Frau einen Haarfön gewonnen. Es erübrigt sich die Frage, wer bei der Tombola zum wiederholten Mal leer ausgegangen ist.

Das Event

Der Veranstalter des Herbstfarbenlaufes, die Marktgemeinde Frauental, hat eine wunderbare Laufveranstaltung auf die Beine gestellt. Angefangen von den liebevoll zelebrierten Kinderläufen (zwei Alpakas geben z.B. bei den Jüngsten ein gedrosseltes Tempo vor) bis hin zur tollen, vielseitigen Verköstigung mit Musikumrahmung, toller Moderation wird hier für wirklich geringes Startgeld eine Menge Spaß und Sport geboten.

Als Fun-Events laden Nordic Walking - Rennen oder die erstmals durchgeführten Staatsmeisterschaften im SmoveyWalk zur Teilnahme ein. Für die Läufer stehen der 5 bzw. 10 Kilometer lange Lauf zur Auswahl.

Mein persönliches Rennen

Ich habe mich im vorderen Teil des Starterfeldes eingereiht und warte mit einigen hundert weiteren Mitstreitern auf das Signal, endlich die amtlich vermessene, somit offiziell bestzeitentaugliche Strecke, mit 5 Kilometer Länge in Angriff zu nehmen. Für mich als Teilnehmer des 10K-Rennens gilt, diese Schleife zwei mal zu laufen.

10,9, 8 3,2,1 ... START! Ich nehme rasch Tempo auf und werde Sekunden später zu Seitwärts-Steps genötigt. Leider verirren sich auch hier in Frauental Teilnehmer mit wenig ambitionierten Zeitzielen in die vorderste Startaufstellung. Die Strecke ist jedoch relativ breit, sodass bald ungehindertes Laufen möglich ist. Die ersten beiden Kilometer haben ein paar positive Höhenmeter parat und werden wie die gesamte Strecke - mit Ausnahme von wenigen hundert Meter feinem Kiesweg - auf Asphalt gelaufen. Ich fühle mich gut im Rhythmus und kann mich auf dem dritten Kilometer, der leicht bergab führt, sogar ein wenig erholen. Kilometer vier, der mit dem Kieswegabschnitt, führt wieder leicht bergan, bevor es auf dem fünften Kilometer mit leichtem Gefälle auf den Start- und Zielbereich geht.

Klar, der Schmerz und die Qual sind gegenwärtig, wenn man an seine Leistungsgrenze geht, aber im Großen und Ganzen sind alle Parameter im grünen Bereich.

Ich beende die erste Schleife nach 21 Minuten und 23 Sekunden. Die Teilnehmer des 5K-Laufes verabschieden sich Richtung Ziel, sodass es auf der Strecke leer und ruhig wird. Die Brille hat es heute verabsäumt, den Kontaktlinsen Platz zu machen, sodass mir Wassertropfen auf den Gläsern manchmal die glasklare Sicht nehmen. Trotz des Regenwetters ist Publikum entlang der Strecke, um uns Läufer lautstark und aufmunternd anzufeuern. Auch wenn ich sie nicht nutze, darf man die beiden Labestationen nicht unerwähnt lassen. Sie sorgen für Flüssigkeitsnachschub sowie für herzlichem Beifall und motivierende Zurufe.

Kilometer sechs bis zehn unterscheiden sich kaum von den ersten fünf. Die Zeitauswertung zeigt, dass ich die zweite Schleife um 2 Sekunden schneller als die erste absolviert habe, sodass ich nach 42 Minuten und 44 Sekunden mit einer neuen persönlichen Bestzeit über 10 Kilometer über die Ziellinie laufe.

Eine sehr schöne, handgefertigte Finishermedaille aus Keramik in Form eines Eichhörnchens wird mir um den Hals gehängt. Köstliche Brote mit Aufstrich, Obst, Erdinger Alkoholfrei, Wasser, Iso sind gerichtet. Ich nehme ein paar Happen Brot zu mir, trinke ein alkoholfreies Bier und eile zur Duschköglichkeit, um nicht vollends auszukühlen. Nun wird sich weisen, ob die Zeit für heißes Wasser schnell genug gewesen ist.

Fazit zur Veranstaltung? Eine glasklare römische **!**