

Wolfgang Kölli  
#42undmehr

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

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



## Herbstfarbenlauf – Laufbericht (07.10.2018)

Es ist wieder soweit. Bereits zum dritten Mal in Serie statte ich der weststeirischen Ortschaft Frauental einen Besuch ab, um beim Herbstfarbenlauf an den Start zu gehen. Mit dabei ist mein Sohn Sebastian, der sich am "LEITNER EIS Bambini Sprint" versuchen wird.



Was die Organisation betrifft, kann ich mich nur wiederholen. Für sehr geringes Startgeld erhält man eine großartige Organisation. Zu der gehören unter anderem ein prall gefüllter Start-Rucksack samt Gutscheinheft, eine Startnummer mit integriertem Zeitnehmungschip von race result, eine außergewöhnliche Finisher-Medaille, buntes Rahmenprogramm entlang der Strecke sowie am Ziel, leckere Zielverpflegung, eine Startnummern-Tombola und noch einiges mehr.

Auch das Angebot der Laufbewerbe ist groß: Für die Nachwuchsläufer stehen der WOCHE Familienlauf (mit Begleitung eines Erwachsenen) oder der LEITNER EIS Bambini Sprint, jeweils über 400 Meter, sowie der 1,3 km lange Shopping City Seiersberg - Kids Run zur Auswahl.

Zudem kann man sich am 5 km langen SCHILCHERLAND Lauf als Einzelstarter oder als SORGER SALANETTIS Weibl- und Mandl - Team versuchen bzw. sich als Feuerwehrmitglied der BLAULICHT Fachzeitschrift Street Fire Run - Wertung stellen. Der Hauptlauf über 10 Kilometer trägt den Namen HERVIS SPORTS Run.

Für Nordic Walker gibt es den GRAWE Nordic Herbst Walk über 4 km mit Zeitnehmung; alternativ den SPARKASSEN Frauental Walk ohne Zeitnehmung. Dann kommen auch noch die Smovey-Fans auf ihre Kosten. So kann man für die (inoffiziellen) Österreichischen Staatsmeisterschaften im smovey WALK nennen oder auch hier die 4 km ohne Zeitnehmung smovey walken. In Summe kann der Veranstalter beim 14. Herbstfarbenlauf wieder weit über 1000 Teilnehmer begrüßen!

Der erste Weg führt uns zur Startnummernausgabe. Schnell und unkompliziert erhalten wir unsere Unterlagen. Die Startbeigaben sind in zweckmäßige Rucksäcke, powered by SORGER und SALANETTIS, gepackt.

Sebastian freundet sich bereits mit den Alpakas an, die bei den Läufen der Jüngsten anfangs das Tempo drosseln werden.

Was gibt es sonst noch im Laufdorf "Aqua Fun"? Zelte mit Tischen und Bänken sind aufgebaut und für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Der Radiosender "Antenne Steiermark" sorgt für flotte Beschallung im Start- und Zielbereich und auch eine Moderation darf nicht fehlen.

Der erste Bewerb des Tages wird angekündigt. Der WOCHE Familienlauf wird gestartet. Im Anschluss ist Sebastian an der Reihe und ist schon recht aufgeregt.

### **LEITNER EIS Bambini Sprint**

Sebastian hat Startaufstellung genommen. In erster Reihe haben sich die beiden Alpakas positioniert. Sie werden auf den ersten 150 Metern das Tempo reduzieren; dürfen also nicht überholt werden. Zeitnehmung erfolgt bei den jungen Sportlern keine. Die Freude am Laufen soll im Vordergrund stehen. Der Wettbewerbsdruck kommt noch früh genug.

Sebastian läuft aus der vierten oder fünften Startreihe weg. Vor ihm ist großes Gewusel. Aber es macht ihm offensichtlich Spaß, im Wirr-Warr von zig Kinderfüßen seine Überholmanöver zu laufen. Ist er bei Halbzeit der Strecke noch relativ weit zurück, setzt aber zu einem großartigen Schlusspurt an und läuft unter den ersten zehn Kids ins Ziel.

Großartig! Gut gemacht! Voll Stolz lässt er sich die aus Keramik gefertigte Finisher-Medaille in Form eines Pilzes um den Hals hängen.

Nun bin ich an der Reihe.

### **"HERVIS SPORTS Run" - 10 Kilometer**

Meine aktuelle 10 Kilometer - Bestzeit liegt bei 42 Minuten und 40 Sekunden. Ich mache mir nichts vor. Die letzten Einheiten haben gezeigt, dass ich diese Pace wohl nicht laufen werde können. Die Monate zuvor standen großteils im Zeichen von langen, eher langsamen Dauerläufen bzw. Fahrtspielen im Gelände. Intervall-Trainings habe ich mit einer Ausnahme gänzlich vernachlässigt. Meine Wettbewerbe hatten meist Marathondistanz oder waren noch länger und mit vielen Höhenmetern gespickt.



Mein Plan ist trotzdem, so rasch als möglich zu starten, mich zu quälen und auf der zweiten 5 Kilometer langen Schleife so wenig Zeit wie möglich zu verlieren. Daher habe ich mich recht weit vorne eingereiht und warte mit 260 Mitläufer auf das Startsignal. Ein 5 Kilometer langer Rundkurs mit kaum nennenswertem Höhenunterschied (15 Höhenmeter auf 5 Kilometer) ist zweimal zu durchlaufen. Die Strecke verläuft mit Ausnahme von ein paar hundert Meter Kiesweg auf asphaltierter Straße.

Kurz vor dem Startsignal lerne ich noch Ute von meinem Laufclub MT-Hausmannstätten kennen. Ich blicke zur Seite und erkenne das Vereins-Shirt wieder. Sie startet beim SCHILCHERLAND Bewerb. Wir wünschen uns Glück. Schon dröhnt eine Startsequenz aus den Musikboxen und der Startschuss ist gefallen.

Einige Teilnehmer haben sich mit deutlich geringeren Zeitambitionen wieder in den vordersten Reihen einsortiert und bremsen mich auf den ersten hundert Metern ein wenig aus. Aber bald weitet sich die Straße und es kann ungehindert überholt werden. Nach 300 Meter führt die Strecke leicht bergan. Ich laufe aktuell unter 4 Minuten auf den Kilometer, als die vorhin kennengelernte Ute an mir vorbei fegt. Zu dem Zeitpunkt bin ich mir sicher, sie auf den nächsten Kilometern wieder einzusammeln. Später wird sich herausstellen, dass Ute vom MT-Hausmannstätten den 5 Kilometer langen SCHILCHERLANDLAUF in unter 20 Minuten gewinnen wird. Grandios! Meinen herzlichen Glückwunsch!

Der erste Kilometer ist nach 3:55 Minuten absolviert. Der zweite Kilometer, der immer noch leicht aufwärts führt, wird nach 4:05 Minuten gestoppt. Der dritte Kilometer gibt auf leicht abschüssiger Strecke ein wenig Gelegenheit zur Erholung. Diesen Kilometer kann ich wieder knapp unter 4 Minuten laufen. Hier ist auch eine Labestelle eingerichtet, wo Helfer Wasser und Iso reichen. Heute benötige ich jedoch keine Zwischenverpflegung und laufe zweimal an den ausgestreckten Händen mit Flüssigkeitsnachschub vorbei.

Der vierte Kilometer führt zum Teil auf einem Kiesweg zum höchsten Punkt der Strecke, bevor es wieder leicht fallend dem Start- und Zielbereich entgegen geht.



Wie ich diese "Sprintdistanzen" verteufle. Meine Herzfrequenz liegt bei 95 Prozent und ich habe schon seit dem ersten Kilometer zu kämpfen. Aber ich kann für mich überraschend noch relativ gut die Pace halten und durchlaufe die 5 Kilometer nach 20:28 Minuten.

Nun gilt es auf der zweiten Runde, so wenig Zeit wie möglich einzubüßen. Denn mittlerweile glaube ich sogar daran, eine neue PB schaffen zu können.

Die Teilnehmer des SCHILCHERLANDLAUFES verabschieden sich über die Ziellinie und es wird ruhig auf der Laufstrecke.

Ich kämpfe mich die Kilometer sechs und sieben hoch. Ich habe zwar an Pace verloren, aber liege mit meinen Kilometerzeiten noch gut im hochgerechneten Zeitplan. Der wiederum leicht abschüssige Kilometer 8 verschafft mir keine Regeneration mehr, aber durch meine vielen Trainingskilometer der letzten Monate und Jahre kann ich die Pace noch einigermaßen hoch halten. Endlich befinde ich mich auf dem letzten Kilometer. Das Ziel vor Augen, kann ich mich sogar noch ein wenig steigern und laufe nach 42 Minuten und 19,1 Sekunden mit neuer persönlicher Bestzeit über die Ziellinie. Mir fällt es erst gar nicht auf, aber meine Frau meint gleich, ich hätte bloß um 4 Zehntel die "Marathon-Distanz" verfehlt (42:19,5)! Ich platziere mich in der Gesamtwertung unter 260 Startern auf den für mich sehr zufriedenstellenden 39. Rang.

Auch ich nehme gerne die handgefertigte Finisher-Medaille in Empfang und labe mich an einem Erdinger Alkoholfrei sowie an leckeren Aufstrichbroten. Bei der Startnummern-Tombola gehen wir zwar leer aus, aber trotzdem war es wieder ein wunderbarer Laufausflug zum Frauentaler Herbstfarbenlauf.