

## Kärnten läuft

**K**ärnten läuft und die Steirer laufen mit!  
Es war so ein herrlicher Tag, dass man es mit Worten eigentlich gar nicht beschreiben kann!

In aller Früh reisten Martin, Lorenz und ich bei bester Laune und blitzblauem Himmel an. Genau rechtzeitig zum Start sind wir dann in Pörtschach angekommen, nahmen Aufstellung und los ging's.



Martin und Lorenz hatten sich vorgenommen, einen 4:50er Schnitt zu laufen, was sie auch fast exakt durchgehalten haben. Jedenfalls war ich den ersten Kilometer noch hinter ihnen, dann haben sie sich aber immer weiter entfernt, und bei KM 2 waren sie dann schon ein ganzes Stück von mir entfernt. Sie rannten gemeinsam, und bis KM 7 ging auch alles gut, bis Lorenz dann einen Schluck Wasser trank und es ihm schlecht wurde. Das brachte die beiden dann ein bisschen außer Takt, Lorenz hat dadurch ein wenig eingebremst, und Martin hat dann, ganz der gute Laufkollege, auf ihn gewartet. Aber das ganze schien den beiden nicht viel Zeit gekostet zu haben, denn das Ergebnis sprach einfach für sich. Den Zielsprint ließ Martin sich natürlich nicht nehmen, und mobilisierte seine letzten Kräfte, und schwups war er schon im Ziel.

Puhh es war heiß; ein bisschen weiter hinten war ich im Rennen. Der erste KM war schon herrlich muss ich sagen, weil es schön bergab ging, da hatte man dann Zeit seinen Rhythmus zu finden. Die Hitze war ein bisschen anstrengend, aber sonst ging es ganz gut voran. Bei Km 7 kam auch mein erster Einbruch, das ist dann der Moment, wo man den Bruchteil einer Sekunde überlegt, wie es jetzt wohl wäre, einfach stehen zu bleiben! Der Gedanke war aber schnell vergessen, denn es

gab eine neue Mission für mich zu erfüllen. Eine Mitstreiterin kam immer näher an mich heran, und lief schon ziemlich am Limit, so habe ich für sie den Pacemaker gespielt, was auch mir unglaublich half. Denn geteilter Schmerz ist bekanntlich halber Schmerz. So liefen wir also Seite an Seite, hatten unser Tempo gefunden, überholten und wurden überholt. Den Zielsprint ließ auch ich mir nicht nehmen, und ließ noch einige zurück!

Es war ein toller Lauf, wirklich bestens organisiert, kann man auf jeden Fall weiter empfehlen. Die Kulisse war einzigartig mit dem Wörthersee im Hintergrund. 6000 Läufer haben sich wohl das gleiche gedacht, und sind dafür weltweit angereist. Der Sieg vom HM, dem Hauptbewerb, lag eindeutig in kenianischer Hand.

So schnell wir im Ziel waren, solange haben wir dann aber zurück nach Pörtschach gebraucht, wo unsere Auto stand. Da die Shuttlebusse erst ab 14h fuhren, und wir schon früher zurück wollten kamen wir in die Fänge eines unkundigen, kärntnerischen Taxifahrers. Da die Straße nach Pörtschach noch gesperrt war, wollte er nur eine „kleine“ Umfahrung nehmen, die uns sage und schreibe 1h Zeit gekostet hat. Naja die Gegend von Klagenfurt nach Pörtschach kennen wir jetzt bestens! Mein Tipp aber für alle, die dort irgendwann einmal teilnehmen wollen; das Auto in Klagenfurt stehen lassen, und sich zum Start per Shuttleservice hinbringen lassen, erspart viel Zeit und Geld.



Spätestens als wir dann in den schönen, klaren, türkisblauen Wörthersee sprangen, war aber alles vergessen, und was blieb, war die schöne Erinnerung an einen perfekten Tag. Und auch mit den Laufergebnissen waren wir alle sehr zufrieden!

*Sabine Kreiter*