

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Leukämiehilfelauf Steiermark – Laufbericht (14.06.2019)

Nach 12 Wochen verletzungsbedingter Laufpause (hochgradiges Knochenmarködem im rechten Sprunggelenk) und lediglich zwei lockeren Testläufen über 3,3 sowie 4,3 Kilometer in den Beinen stehe ich am Start des 17. Leukämiehilfelaufes Steiermark.

Austragungsort des Benefizlaufes ist das ASKÖ Stadion Eggenberg in Graz. Als Veranstalter zeichnet sich die Leukämiehilfe Steiermark verantwortlich. Durchgeführt wird das Event von Multisportaustria Graz. Der Reinerlös der Veranstaltung sowie das gesamte Nenngeld kommt der Leukämiehilfe Steiermark zu Gute. Und das ist auch der Grund, warum ich heute nach wochenlanger Laufpause und ohne nennenswerter Vorbereitung mit dabei bin. Zudem ist mein Laufclub, der MT-Hausmannstätten, traditionell mit einer großen Anzahl von Teilnehmern beim Leukämiehilfelauf Steiermark vertreten und übernimmt das Startgeld für uns Teilnehmer.

Neben dem 2,5 Kilometer langen Hobby- bzw. Jugendlauf und dem 5 Kilometer langen Elitelauflaufen stehen beide Streckenlängen auch den Nordic Walkern zur Auswahl. Mit Läufen über 800 Meter, 1200 Meter und dem Knirpselauf werden die Jüngsten und jungen Nachwuchssportler bedient.

Für die Knirpse sind 3 Euro Anmeldegebühr fällig. Die Teilnahme am Jugendlauf kostet 5 Euro und die Startgebühr für den Hobby- und Hauptlauf sowie für die Nordic Walking - Bewerbe beträgt einheitliche 24 Euro. Die Chipmiete für die Zeiterfassung ist im Nenngeld enthalten. Als Startgeschenk liegt ein Schlauchtuch bei der Abholung der Startnummer bereit.



Die Kinderläufe starten ab 16 Uhr und werden auf der Station-Laufbahn ausgetragen.

Um 18 Uhr machen sich die Teilnehmer des 2,5 Kilometer langen Hobby- bzw. Nordic Walking - Bewerbes auf den Weg. Die Laufrunde führt aus dem Stadion hinaus rund um das Schloss Eggenberg. Nach 10 Minuten sind die Schnellsten auch schon wieder zurück.

In Kürze startet der Elitelauf. Es sind zwei Runden zu absolvieren. Die Temperaturen sind sommerlich hoch. In 200 Meter Entfernung tummeln sich Wasserratten in den Freibecken der Auster, dem Sport- und Wellnessbad in Graz-Eggenberg.

Ich bin angespannt. Groß ist die Sorge, dass mein in Mitleidenschaft gezogenes rechtes Sprunggelenk wieder zu schmerzen beginnt. Ich muss erst wieder Vertrauen in die Belastbarkeit des Fußes finden. Auf lockeres warmlaufen verzichte ich. Die etwa 5 Kilometer sind für heute mehr als genug. Ich nehme mir eine lockere Pace von rund 5:30 Minuten pro Kilometer vor.

Start! Ich habe mich recht weit hinten eingereiht und trabe verkrampft los. Wie mir der Sportwissenschaftler in zwei Wochen im Zuge einer Lauf- und Bewegungsanalyse bestätigen wird, laufe ich in verkrampfter Schonhaltung und rolle den rechten Fuß nicht korrekt ab.



Die eingeschlagene Pace ist mir dann doch zu langsam und ich ziehe nach ein paar hundert Meter das Tempo ein wenig an, sodass Kilometer 1 nach ziemlich genau 5 Minuten gestoppt wird. Kilometer 2 weist mit 13 Höhenmeter eine moderate Steigung auf. Ob der hohen Temperaturen fließt der Schweiß bereits in Strömen. Aber ich genieße es. Endlich darf ich wieder schweißtreibenden Laufsport ausüben.

Ich stelle fest, dass sich bei höherem Tempo das Laufen flüssiger anfühlt. Kilometer 2 absolviere ich nach rund 4:40 Minuten. Mittlerweile habe ich eine Vielzahl von Läufern überholt. Die nächsten 500 Meter fallen leicht, denn es geht zum Start/Ziel-Durchlauf ins Stadion. Die erste Runde ist gepackt.

Ich versuche das Tempo hochzuhalten und laufe die nächsten beiden Kilometer in nahezu identen 4:19 Minuten. Das Ziel ist nicht mehr weit und die letzten abschüssigen Meter lassen mich das Tempo nochmal steigern, sodass ich schlussendlich die 5,1 Kilometer lange Strecke nach 22 Minuten und 51 Sekunden finishe.

Ich erfrische mich bei Wasser, Bier und Eis und erkundige mich beim Fuß nach seinem Befinden. Er signalisiert mir, dass alles in Ordnung ist.

Die Überraschung ist groß, als ich die Ergebnisliste studiere. Ich bin bei meinem "come back" tatsächlich als AK-Zweiter auf's Siebertreppchen gelaufen. Mit der Silbermedaille um den Hals lausche ich noch ein wenig den Klängen der Musikband und freue mich, nach langen 12 Wochen wieder holprig aber schmerzfrei laufen zu können.

Fazit: Unbedingt teilnehmen und mit dem Nenngeld die Leukämiehilfe Steiermark unterstützen!