

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Sorger Halbmarathon in Graz – Laufbericht (26.03.2017)

Obwohl heute am 26. März 2017 beim Sorger Halbmarathon auch die Medaillen der österreichischen Meisterschaften vergeben werden, stehe ich mit weitaus weniger ambitionierten Zielen am Start. Da mein Training nach wie vor ganz auf den Ultralauf moztart100 fokussiert ist, sieht mein Trainingsplan für die Halbmarathon-Distanz eine Zeit von lediglich 1:47:xx vor. Dann sollten genügend Kraftreserven für die noch kommenden 12 harten Trainingswochen erhalten bleiben.

Tempo zu dosieren will gelernt sein und es erfordert Disziplin, im Wettkampf nicht alle Körner in die Waagschale zu werfen. "Trainingswettkampf" ist aber nicht so mein Ding. Mein letzter Halbmarathon liegt bereits zwei Jahre zurück und ich spekuliere insgeheim mit einer 1:39:xx, was eine neue Bestmarke für 21,1 Kilometer wäre.

Neben dem Halbmarathon werden 4 weitere Bewerbe angeboten. So steht ein 14 km bzw. 7 km langes Rennen zur Auswahl. Der Halbmarathon kann auch als 3er Staffel gelaufen werden. Auf die Nordic Walker wartet ebenfalls ein 7 km langer Bewerb.

Die Startnummer kann vor dem Start oder alternativ einen Tag zuvor beim Giga Sport in Graz abgeholt werden. Neben der Startnummer mit integriertem Zeitnehmungs-Chip der Firma Race Result sind eine Butterpinze von Sorger, eine Kunststoff-Getränkeflasche, ein Gatorade und einiges an Werbepapier im Starterpaket.

Sommerzeitbeginn! Die Uhr war in der Nacht eine Stunde nach vor zu drehen. Wer das gemacht hat, steht mit mir und weiteren rund 1500 Teilnehmern pünktlich um 11:00 Uhr am Start. Start- und Zielgelände ist im Bereich des Steirischen Fußball-Verbandes in der Herrgottwiesgasse angesiedelt. Hier stehen auch Umkleide- und Duscmöglichkeiten zur Verfügung. Auf uns wartet ein AIMS vermessener und somit Bestzeiten tauglicher, 7,03 km langer, flacher Rundkurs. Je nach gewählter Strecke läuft man diese Schleife ein bis dreimal.

Die vordersten Startplätze gehören den Teilnehmern an den österreichischen Meisterschaften im Halbmarathon. Ich habe mich Ende des ersten Drittel im Starterfeld eingereiht. Ein wenig Moderation und schon ist der Start freigegeben und trotz der hohen Teilnehmerzahl lässt es sich von Beginn an zügig laufen.

Der erste Kilometer führt die Herrgottwiesgasse nach Norden. Am Karlauer Gürtel wird die Mur gequert. Nach einer 180 Grad - Wende führt die Strecke linksufrig der Mur vorbei am Augarten-Park am Marburger Kai bis zum Andreas-Hofer-Platz entlang. Nun geht es Richtung Innenstadt! Wir laufen in die Landhausgasse, dann in die Raubergasse, biegen in die Kaiserfeldgasse und folgen der Schmiedgasse Richtung Hauptplatz. Hier bei km 3,8 erwartet uns eine Labestation mit Iso und Wasser. Speziell in den Innenstadt-Passagen feuert das Publikum uns Läufer toll an. Über die Albrechtgasse entfernen wir uns wieder von der Innenstadt, queren wiederum die Mur und laufen nun rechtsufrig dem Grieskai entlang Richtung Süden.

Über die Lagergasse und Großmarktstraße gelangen wir in die Puchstraße. Die Puchstraße folgen wir nun bis zur Lauzilgasse, dem südlichsten Punkt der Strecke, über die wir wieder in die Herrgottwiesgasse und zum Ziel bzw. Zieldurchlauf gelangen, wo die zweite Labestelle für die Läufer bereit steht.

Es gibt in Graz bestimmte attraktivere Laufstrecken, aber der Augartenpark, die Passagen in der Innenstadt bzw. die Strecke entlang des oberen Grieskai macht schon Spaß.

Mein persönliches Rennen? Ich laufe von Beginn an relativ konstant eine 4:40 pro km. Obwohl sich die Beine schwer anfühlen, kann ich das eingeschlagene Tempo gut aufrecht halten. Nach 32:25 Minuten durchlaufe ich das erste mal Start und Ziel. Ich greife mir einen Becher Iso und nehme die zweite Schleife in Angriff. Die Streckenabschnitte Richtung Süden sind zeitweise doch sehr von Gegenwind beeinträchtigt. Für die zweiten 7 Kilometer benötige ich exakt 33 Minuten. Bereits zu diesem Zeitpunkt bin ich mir sehr sicher, die 1:39:xx zu laufen, wenn gleich ich nach rund 17 Kilometer leichte Kreislaufprobleme bekomme. Ich zögere nicht lange und schlucke mein Notfall-Gel, spüle zwei Becher Wasser nach und kurze Zeit später schnurrt mein Körper wieder zufrieden. Die dritte Schleife schlägt sich mit 32:56 Minuten zu Buche, sodass ich nach 1:38:29 mit einer neuen Bestzeit über die Halbmarathon-Distanz den heutigen Wettkampf beende.



Im Ziel wird mir die aus Holz gefertigte Finisher-Medaille ausgefolgt. Neben köstlichem Gebäck von Sorger Brot kann man sich mit Frankfurter, belegten Broten oder einer Suppe stärken. Auch ein Bier oder eine Flasche Mineral bekommt man gegen Vorlage der Startnummer ausgehändigt.

Fazit

Trotz des großen Teilnehmerfeldes lässt es sich auf den allermeisten Streckenabschnitten unbeeinträchtigt laufen. Die Streckenführung könnte attraktiver sein, wenn gleich Teilabschnitte wie der Augarten, die Innenstadt, Teilabschnitte am Grieskai sowie der Start- und Zielbereich gut besucht und schön zu laufen sind. Die Zielverpflegung mit leckerem Gebäck von Sorger Brot und Murauer Bier ist köstlich. Umkleiden und Duschen sind in unmittelbarem Start-/Zielbereich vorhanden. Ich kann den Sorger Halbmarathon guten Gewissens weiterempfehlen.