

## Wolfgang Kölli #42undmehr

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

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



## Vulkanland-Frühlingslauf Leitersdorf – Laufbericht (19.03.2022)

Nach zwei Jahren coronabedingter Pause kann am 19. März 2022 in Leitersdorf im Raabtal der Frühling endlich wieder standesgemäß mit dem Vulkanland-Frühlingslauf begrüßt werden.



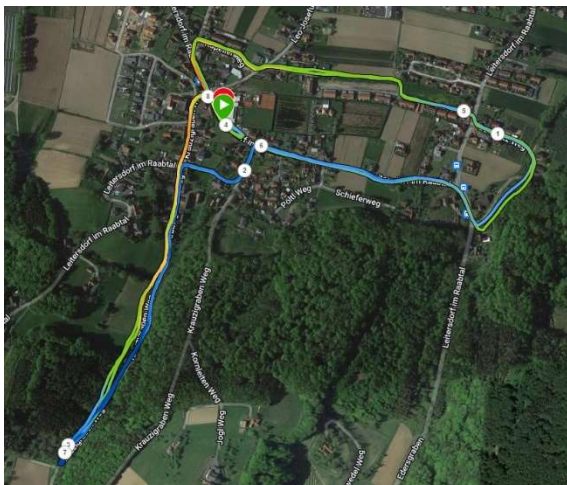
**VULKANLAND-FRÜHLINGSLAUF**  
IN LEITERSDORF IM RAABTAL



copyright liegt beim Veranstalter

Veranstaltet wird das steirische Laufopening vom ASKÖ Rad- und Kulturverein Leitersdorf. Die Zeitnehmung erfolgt durch pentek-timing. Das Fotoservice wird von Foto Viertbauer übernommen. Aber auch der Veranstalter selbst macht unermüdlich Fotos und stellt diese ein paar Tage später unentgeltlich auf der Homepage zur Verfügung.

Parkplätze sind etwas außerhalb vom Ortskern zur Genüge vorhanden. Das Startersackerl ist mit Warenproben und Werbepapieren prall gefüllt. Auch ein Los für die Tombola, bei der es Geschenkkörbe und ein Mountainbike zu gewinnen gibt, wird mit der Startnummer ausgegeben. Zudem gibt es für alle Finisher eine schöne Medaille.



Alles was mir als Läufer wichtig ist, finde ich im "Komm Zentrum Leitersdorf". Diese Mehrzweckhalle im unmittelbaren Start- und Zielbereich bietet neben dem Schutz vor schlechter Witterung auch Dusch- und Umkleidemöglichkeiten, Toiletten, eine Ausschank von Speisen und Getränken sowie Tische und Bänke, um sich zu laben oder der Siegerehrung und der Warenpreisverlosung zu lauschen.

Auch für musikalische Umrahmung ist gesorgt. Zum einen bringt die internationale Percussion-Band "Batala Austria" brasilianisches Flair

nach Leitersdorf, zum anderen heizen mehrere DJ's entlang der Strecke den Läufern und Nordic Walkern mit coolen Sounds ordentlich ein. Dem nicht genug, unterhält das Duo 2KW mit live gesungenem Austropop und verkürzt die Wartezeit bis zur Siegerehrung.

Wer hier an den Start gehen möchte, hat die Qual der Wahl. Die Laufbegeisterten müssen sich entscheiden, ob sie am Hobbylauf mit 4,219 km Länge, am Volkslauf mit 8,438 km Länge oder am Halbmarathon über die klassische Distanz von 21,095 Kilometer an den Start gehen wollen. Wer den Halbmarathon im Team bewältigen möchte, kann das als Staffelläufer tun.

Der sportliche Nachwuchs kann sich bei den Kinderläufen messen. Je nach Altersgruppe sind Distanzen zwischen 500 und 1500 Meter zu absolvieren. Auch Nordic Walker kommen auf ihre Kosten.

Alle Laufbewerbe (mit Ausnahme der Kinderläufe) führen über eine 4,219 Kilometer lange Runde durch das Ortsgebiet von Leitersdorf. Je nach Bewerb hat man die Runde zwischen ein und fünf Mal zu durchlaufen.

## Mein persönliches Laufgeschehen

Ich bin für den Volkslauf gemeldet. Eigentlich mag ich ja lieber die langen Kanten. So bereite ich mich aktuell für die Teilnahme am Western States 100, einem 100 Meilen langen Ultratrail durch die Wildnis der Sierra Nevada, vor. Aber trotz all dem Ausdauertraining dürfen schnelle Einheiten nicht ganz vernachlässigt werden. Immerhin schulen diese flott gelaufenen Kilometer den Laufstil und dienen der Erlangung von mehr Tempohärte.

So stehe ich kurz vor 13 Uhr gut aufgewärmt an der Seite von weiteren 230 Teilnehmern am Start des 8,4 km langen Laufes. Die Teilnehmer des Hobbylaufes und des Halbmarathons starten zeitgleich. Der Start wird traditionell von der Stadtwache Feldbach mit einem unüberhörbaren Kanonenschuss freigegeben.



Der Großteil des Rundkurses ist asphaltiert. Der erste Kilometer führt rund 10 Höhenmeter abwärts und verleitet, flott zu starten. Zu Beginn des 2. Kilometers sind zuerst einige Meter auf etwas matschigem Terrain zu laufen. Nun geht's stetig nach oben. Zu Beginn des 3. Kilometers ist ein kurzes Wiesenstück zu belaufen, bevor es auf geteierter Straße weitere 35 Höhenmeter aufwärts zum höchsten Punkt der Strecke geht.

Nach einer 180-Grad-Wende verläuft der 4. Kilometer parallel zum eben gelaufenen Anstieg dem Ortszentrum entgegen, wo je nach Bewerb entweder der Zieleinlauf oder -durchlauf wartet. Die Strecke ist meist breit genug, sodass gut und ungehindert zu laufen ist. In Summe ist der Rundkurs mit ungefähr 45 positiven Höhenmetern gespickt.

Für die erste Runde benötige ich 16:37 Minuten. Mit dieser Zeit wäre ich im Hobbylauf nur von Ute Pirchan vom LTV Köflach geschlagen worden; die Männer-Gesamtwertung hätte ich für mich entschieden. Aber für mich geht es in die zweite Runde. Ich bezweifle, dass ich das für meine Verhältnisse sehr hohe Tempo halten kann.

Die folgenden Kilometer werden wie erwartet doch recht hart. Insbesondere auf dem Anstieg zur Wende verliere ich im Vergleich zum ersten Umlauf doch einiges an Zeit. Aber letztendlich ist es Jammern auf hohem Niveau. Denn eigentlich trainiere ich kaum Intervalle, sondern spule eher im Wohlfühltempo auf Trails rund um den Hühnerberg meine Trainingskilometer ab. Dafür ist meine heutige Performance mehr als zufriedenstellend.

Ich benötige für die zweite Runde 17:28 Minuten und überquere nach 34 Minuten und 6 Sekunden die Ziellinie, was einer Pace von 4:02 Minuten je Kilometer entspricht.

In meiner Altersklasse klassiere ich mich auf Rang 2 und werde mit einem Pokal geehrt. Gesamt belege ich unter 231 Startern des Volkslaufes den 29. Platz.