

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Wings for Life World Run – Laufbericht vom App Run (03.05.2020)

Gegen das Catcher Car; für die gute Sache!



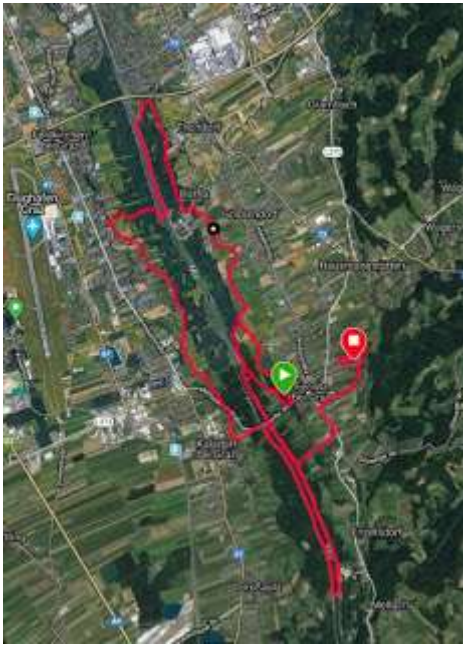
Der Wings for Life World Run ist eine Lauf-Veranstaltung, die seit 2014 auf der ganzen Welt zur selben Zeit stattfindet. Es gibt keine Ziellinie. Stattdessen gibt es ein Catcher Car.

Das Catcher Car ist ein Fahrzeug, das eine halbe Stunde nach dem Startschuss des Laufes mit 14 km/h startet und zu jeder halben Stunde die Geschwindigkeit erhöht. Ist man vom Catcher Car eingeholt bzw. überholt, ist man aus dem Rennen und die bis dahin zurückgelegte Distanz scheint

in der Wertung auf. Um sich einen Überblick zu verschaffen, wie weit man es mit seinem geplanten Lauftempo schaffen kann, ist der sogenannte Goal Calculator auf der Webseite des wingsforlifeworldrun.com behilflich

Primär zählt beim Wings for Life World Run jedoch die gute Sache. Denn das gesamte Startgeld einschließlich Spenden fließt laut Veranstalter zu 100 Prozent in die Rückenmarksforschung mit dem Ziel, die Querschnittlähmung zu heilen.

Aber die Corona-Krise macht auch vor dem Wings for Life World Run nicht halt. So darf man heuer ausschließlich alleine und via App an diesem Lauf teilnehmen. Dazu ist es erforderlich, sich auf der offiziellen Webseite wingsforlifeworldrun.com für die Teilnahme zu registrieren und das Startgeld in Höhe von 20 Euro (zusätzliche freiwillige Spenden sind möglich) zu bezahlen. Auf die einzuhaltenden Covid-19-Regeln wird ausdrücklich hingewiesen. Nun ist noch die App am Smartphone zu installieren. Hat man die Berechtigung zur Abfrage des Standortes aktiviert, so ist man auch schon startklar. Sogar ein Testlauf ist möglich, um sich mit der Funktionalität der App für den Wings for Life World Run 2020 vertraut zu machen.



Zum Laufgeschehen:

Ich laufe gemütlich zum geplanten Startpunkt meiner auserkorenen Wings for Life World Run - Strecke. Ich habe mich für eine üblich schwach frequentierte Strecke in der Nähe der Mur entschieden. Zudem bietet die Laufstrecke mit Wald-, Wiesen- und Schotterboden sowie Asphaltstraßen eine gelungene Abwechslung. Es gibt bestimmt schnellere Strecken, aber ich mag die angenehm frische Luft in den Mur-Auen. Und genug Raum gibt es hier auch, um entgegenkommenden Personen auszuweichen. Dass es im Verlauf der Strecke drei

Trinkwasserbrunnen gibt, macht die Versorgung leicht. So habe ich in meiner Laufweste lediglich zwei Gels und einen Energieriegel dabei. Der Ipod, mit Songs von Falco und Queen bespielt, soll mir heute ein wenig Motivation liefern.

Pünktlich um 11:00 Uhr (UTC) erfolgt der globale Start. Hier in Fernitz-Mellach ist es 13:00 Uhr. In manchen Ländern ist es Mitternacht, manche stehen früh morgens an der virtuellen Startlinie, in anderen Ländern geht gerade die Sonne unter. Manche werden in der Hitze laufen, in manchen Gegenden wird es stürmen und regnen. Aber wo auch immer auf der Welt man zur selben Zeit vor dem Catcher Car flüchtet, alle leisten mit ihrer Spende einen Beitrag, dass Rückenmarkverletzungen hoffentlich schon in naher Zukunft heilbar sind.

Die App zeigt an, dass es in wenigen Sekunden soweit ist. Dass in Kürze der globale Startschuss erfolgt. Nun ist nur noch der Start-Knopf zu drücken und schon hat man 30 Minuten lang Zeit, sich gegenüber dem Catcher Car einen Vorsprung zu verschaffen. Dann wird sich das virtuelle Fahrzeug in Bewegung setzen und seine Verfolgung aufnehmen.

Meine geplante Laufstrecke führt die ersten Kilometer nach Norden. Pünktlich zum Start des Wings for Life World Run setzt starker, zum Teil böiger Nord-West-Wind ein. Er bläst mir kräftig entgegen. Für einen kurzen Moment überlege ich, kehrt zu machen und Richtung Süden zu laufen. Aber letztendlich entscheide ich, am Plan festzuhalten. Es ist, wie es ist.

Ein paar Worte zum gesteckten Ziel: 25 Kilometer sind die mir selbst auferlegte Mindest-Distanz, die ich schaffen möchte. Das entspricht laut Goal Calculator ein durchschnittliches Tempo von 5:09 Minuten pro Kilometer. Insgeheim erhoffe ich mir jedoch, so lange als möglich um die 5 Minuten pro Kilometer laufen zu können und so erst nach rund 27 Kilometer vom Catcher Car eingeholt zu werden.

Trotz des üblen Gegenwindes kann ich die ersten Kilometer in gutem Tempo laufen. Die Strecke kenne ich wie meine Westentasche, trotzdem finde ich sie immer wieder kurzweilig.

Es geht auf Schotterwegen dem Mühlgang und am privaten Tierpark, der Au-Mühle, entlang. Dann folgen ein paar Kilometer auf Asphaltstraßen.

Bei den sogenannten Auwiesen, ein durch den Kraftwerksbau Gössendorf erschaffenes Naherholungsgebiet am südlichen Stadtrand von Graz, habe ich nach 7 Kilometer den nördlichen Wendepunkt meiner Laufstrecke erreicht. Nun habe ich für einen guten Kilometer den Wind im Rücken, bevor ich auf der Staumauer des Kraftwerks Gössendorf die Mur quere und Richtung Westen weiterlaufe.

9 Kilometer sind geschafft und jeden Kilometer davon bin ich unter 5 Minuten gelaufen. Es ist Zeit für das erste Gel. Nun folge ich die nächsten Kilometer den Murradweg Richtung Süden. Hier sind einige Radfahrer und Läufer unterwegs. Einige tragen die Wings for Life World Run - Startnummer. Aber die Corona-Disziplin ist groß. Auf ausreichend Abstand wird geachtet.



Ich werfe einen Blick auf die App. Sie gibt mir Auskunft darüber, dass ich 10,67 Kilometer gelaufen bin und aktuell einen Vorsprung auf das mit derzeit 14 km/h fahrende Catcher Car von 5,74 Kilometer habe.

Auf Höhe Kalsdorf verlasse ich den Murradweg und laufe auf der rechten Uferseite die Mur bis zum Kraftwerk Kalsdorf entlang. Teils grober Schotter macht diese Wegstrecke nicht sonderlich angenehm zu laufen. Auf der Staumauer quere ich abermals die Mur und nutze den Trinkwasserbrunnen, um ein weiteres Energie-Gel in mein Bäuchlein zu spülen. 18 Kilometer sind auf der Haben-Seite.

Ich laufe nun für ein paar Kilometer wieder gegen den Wind. Der Körper signalisiert weiterhin, dass alles in Ordnung ist. Ich laufe schon seit Jahren ohne Musikbeschallung. Aber heute mache ich eine Ausnahme und Songs aus dem Ipod pushen mich, das Tempo hoch zu halten. Ein Blick auf die App verrät mir, dass der Abstand zum Catcher Car zur Zeit 3,55 Kilometer beträgt, ich 21 Kilometer gelaufen bin und das Fahrzeug mit 16 km/h unterwegs ist. Schon jetzt bin ich mir sicher, mein Minimalziel von 25 Kilometer wohl in der Tasche zu haben. Die Kilometerzeiten sind nach wie vor unter 5 Minuten. Daher will ich mehr. Ich möchte über 27 Kilometer weit kommen ...

Auf einem wunderbar zu laufenden Waldweg geht es zurück zum Ortsrand von Fernitz-Mellach. Hier laufe ich nun nochmals einen Teil der Strecke, auf dem ich vor knapp zwei Stunden gestartet bin. Ein zweites Mal geht es bei den Außengehegen der Au-Mühle an Pony, Ziege, Kaninchen & Co. vorbei.

Nach 24 Kilometer kehre ich um und laufe linksufrig der Mur entlang südwärts. Die App verrät mir, dass das Catcher Car bis auf 2,33 Kilometer nähergekommen und seine Geschwindigkeit auf 17 km/h erhöht hat. Da meine Kilometerzeiten noch immer unter 5 Minuten sind, rechne ich hoch, es auf 29 bis 30 Kilometer schaffen zu können. Ich kämpfe und halte das Tempo weiter hoch. **Die Ironie dieses Laufformats: Je mehr man kämpft, umso weiter entfernt sich die Ziellinie.** Ich designe meine Laufroute der nächsten Kilometer im Kopf so, möglichst nahe meiner Wohnung vom Catcher Car geschnappt zu werden.

Ich verabschiede mich von der Mur und laufe entlang einer idyllischen Pferdekoppel mit herrlichem Blick auf die 506 Jahre alte Fernitzer Pfarrkirche in Richtung Ortsteil Enzelsdorf. "Heute hätte ich mit einem Pacemaker und im Windschatten wohl die 3:30-Marke im Marathon geknackt", dämmert es mir. Mal sehen, bis wann große Laufveranstaltungen wie es der Graz-Marathon ist, wieder möglich sein werden.



Ich jubiliere innerlich! Die 30-km-Marke ist mir nicht mehr zu nehmen. Der Vorsprung auf das Catcher Car ist noch immer groß genug, um diese vor dem Lauf für mich utopische Distanz ins Ziel zu bringen. Unmittelbar vor der Wohnung habe ich noch immer 100 Meter Vorsprung auf meinen virtuellen Verfolger. Heute habe ich nichts zu verschenken. Also mache ich nochmals kehrt und laufe die Straße runter. Zweihundert Meter später vermeldet die App, dass ich vom Catcher Car eingeholt worden bin und gratuliert mir zu 30,40 Kilometer!

Ein paar Stunden später wird die offizielle Ergebnisliste veröffentlicht. Unter 77103 global gestarteten Teilnehmern bin ich auf den 2425. Platz gelaufen! In meiner Altersklasse M45 habe ich es weltweit von ungefähr 4200 Teilnehmern sogar auf Platz 212 geschafft.

Aber das Allerwichtigste: Knapp drei Millionen Euro brachte der heurige Wings for Life World Run für die Rückenmarkforschung ein.