

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



## 6-Stunden-Lauf in Oberwart – Laufbericht (20.05.2017)

Social Media sei Dank! Denn ohne Facebook hätte ich wohl kaum von dieser durch Peter Linsbauer und seinem Team mit viel Herzblut organisierten Laufveranstaltung in Oberwart erfahren.

Es stehen ein 6-Stunden-Ultralauf oder die Marathon-Distanz zur Auswahl. Ein weiterer langer Lauf passt wunderbar in meine Vorbereitung zum Mozart100, wenngleich diesem Rundkurs die mir notwendigen Höhenmeter fehlen. Aber die Aussicht auf einen laut Veranstalter gastfreundlichen, familiären und einzigartigen Lauf lässt euphorisch meine Nennung für den 6-Stunden-Lauf durchführen. Dieser Spontanität ist auch zu verdanken, dass ich mit der Startnummer 101 am Start stehe. Diese Nummer sollte einem kenianischen Wunderläufer auf der Brust kleben, aber mir?

Mein Frühstück an Wettkampftagen besteht obligatorisch aus je einem Toast mit Honig und Nutella. Der Wetterfrosch verspricht recht warmes, windig bis stürmisches Frühsommerwetter. Die Anreise nach Oberwart beansprucht eine knappe Stunde. Parkplätze sind im Bereich der Sporthalle Oberwart, rund 500 Meter vom Start- und Zielbereich der Laufveranstaltung entfernt, zur Genüge vorhanden. Hier in der Sporthalle stehen auch Umkleiden und Duschen zur Verfügung.

Der Start-/Zielbereich ist direkt vor dem Einfamilienhaus des Veranstalters platziert. Zelte für die Verpflegung und Rundenzähler sind aufgebaut. Tische, Bänke und Sonnenschirme stehen parat. Es scheint bei dieser Veranstaltung an alles gedacht zu sein. Hier findet auch die Ausgabe der Startnummer statt. Bereits die ersten Eindrücke bestätigen, dass das Motto der Veranstaltung "gastfreundlich - familiär - einzigartig" nicht bloß eine Phrase ist, sondern auch gelebt wird. Überall finden sich freudig strahlende, überaus hilfsbereite Menschen. Zur personalisierten Startnummer werden ein Goody-Bag mit Obst, einem Gebäck, Nudeln sowie einer guten Flasche Wein vom Weingut Hillinger überreicht. Das Startgeld war übrigens frei wählbar und kommt zur Gänze einem karitativen Zweck zu Gute. Ich nutze die Zeit bis zum Start für den einen oder anderen small talk mit Mitstreiter und Helfer und genieße die ungezwungene Stimmung. Der Wetterfrosch scheint recht zu behalten, denn das Thermometer ist mittlerweile auf gut 20 Grad geklettert.

Kurz vor dem Start findet die offizielle Begrüßung durch Peter statt. Details zum organisatorischen Ablauf der beiden Bewerbe werden erläutert. Rundenzähler, Helfer beim Verpflegungsstand und der Moderator, zugleich auch für die Wahl der Musik verantwortlich, werden vorgestellt. Auch eine persönliche Bekanntmachung aller Starter darf nicht fehlen. Tatsächlich werden wir alle namentlich aufgerufen und von der Runde mit Applaus bedacht. Erst später werde ich genauer erfahren, welche geballte Ladung an Marathonfinisher hier und heute mit mir am Start stehen.

Leider macht Peter auch die Mitteilung, dass diese Veranstaltung heuer zum letzten mal stattfinden wird. Ursprünglich haben 30 Teilnehmer genannt. 19 Starter wollten auf die Marathondistanz gehen, 11 Läufer die Herausforderung 6-Stunden-Lauf annehmen. Leider gab es kurzfristig einige Absagen. Schade! Es ist für mich schwer nachvollziehbar, warum dieses Event nicht längst mit der maximalen Teilnehmerzahl von 40 Startern ausgebucht ist. Es mangelt hier an nichts. Es ist an alles gedacht. Mehr Gastfreundlichkeit geht nicht!

Pünktlich um 10.00 Uhr erfolgt der Startschuss und auch die digitale Uhr wird in Bewegung gesetzt. Letztendlich machen sich 22 Teilnehmer auf den Weg. Die Teilnehmer des Marathons werden die erste Runde bewusst verkürzen, um mit weiteren 29 vollen Runden auf die geforderte Marathondistanz von 42,195 km zu gelangen.

Es ist meine zweite Teilnahme an einem 6-Stunden-Lauf. Im Vorjahr schaffte ich bei meiner Premiere in Steyr eine Distanz von knapp 56 Kilometer. Damals hatte ich mich auf diesen Wettkampf bewusst vorbereitet, jedoch spielten mir Temperaturen von gut 30 Grad übel mit. Die Voraussetzungen heute sind andere. Dieser Wettkampf schließt lediglich eine sehr umfangreiche Trainingswoche auf meinem Weg zum moztart100 ab. Rund 65 Wochenkilometer stecken bereits in meinen Beinen. So wäre ich heute mit 50 gelaufenen Kilometern schon sehr zufrieden, gestehe ich mir beschwerlich lostrabend ein.

Nach dem die Marathonläufer die erste Runde nach rund 200 Meter beim Kreuzungspunkt Kopernikusgasse/Hegelgasse abkürzen, finde ich mich unerwartet an der Spitze des Feldes der Ultraläufer wieder. Ich erlebe gerade die ersten in Führung liegenden Meter meiner Laufkarriere. Meine Pace liegt bei rund 5:40 Minuten pro Kilometer. Das Wettkampfadrenalin lässt mich meine schweren Beine vorerst vergessen.

Der Rundkurs, eigentlich eine acht, ist 1423 Meter lang, durchgehend asphaltiert und weist keine Steigungen auf. Geisteswissenschaftler und Erfinder sind Namensgeber der Straßen und Gassen, die im Uhrzeigersinn durchlaufen werden. So starten wir in der Resselgasse, benannt nach einem der Miterfinder der Schiffsschraube. Im rechten Winkel gelangen wir in die Straße des Astronoms und Arztes Kopernikus. Für ein kurzes Stück führt uns die Laufstrecke an das rechte Ufer der Pinka, einem Nebenfluss der Raab. Über die Hegelgasse, benannt nach einem deutschen Philosophen, führt die Strecke via Schulgasse wieder zurück zu Start und Ziel.

Der unmittelbare Start-/Zielbereich ist für den Straßenverkehr gesperrt. Hier befindet sich auch der Labebereich. Das reichliche Angebot umfasst Elektrolytgetränke, Mineralwasser, stilles Wasser, Coca-Cola sowie Nudeln, Kuchen und Obst. Trotz der reichen Auswahl am Verpflegungsposten habe ich Gels, Salzttabletten und Peronin in meiner Tasche, die ich neben dem Rundenzählertisch platzieren darf. Ich möchte unter großer Belastung nochmals die Verträglichkeit einiger Kalorienspender für den moztart100 testen. Auch ein Ipod liegt in der Tasche parat. Musik im Ohr soll mich nach Halbzeit weiter auf Trab halten. Die Rundenzählung erfolgt manuell. Das bedeutet, dass mein persönlicher Rundenzähler, in meinem Fall eine Rundenzählerin namens Sonja, die gelaufenen Runden händisch mitprotokolliert.

Was sich bei dieser familiären Veranstaltung im Start- und Zielbereich abspielt, ist kaum in Worte zu fassen. Unermüdlich werden wir Läufer über Stunden sehr persönlich von den Rundenzählern, den Zuschauern, den Helfern am Verpflegungsposten und vom Moderator angefeuert, beklatscht, aufgemuntert. Auch an Musik fehlt es nicht. Fotografen sind über die ganze Zeit auf der Strecke zu sehen, die ebenfalls ausdauernd Foto um Foto machen, die in ein paar Tagen kostenlos im Internet anzusehen sein werden. Dixi? Klar, auch dafür ist gesorgt. Ich wiederhole mich: Es mangelt an nichts!

Seit einer Stunde laufe ich sprichwörtlich im Kreis. Ich erfreue mich Runde für Runde am herzlichen Durchlauf bei Start und Ziel. Es hat deutlich über 20 Grad Celsius. Dementsprechend labe ich mich alle zwei Runden bei Iso und Wasser. Vor rund 15 Minuten habe ich mein erstes von drei Gels geschluckt. Eine Salztabelle wird in Kürze für den erforderlichen Mineralstoffausgleich sorgen. Meine Pace liegt nach wie vor deutlich unter 6 Minuten für den Kilometer und ich wähne mich immer noch in Führung. Marathonläufer sind von den 6-Stunden-Teilnehmer an der Startnummer gut zu unterscheiden. Bislang wurde ich von einer Handvoll Läufer überholt, die allesamt eine blaue beschriftete Startnummer getragen haben, also Läufer über die Marathondistanz sind. Mein aktuell schärfster Verfolger unter den Ultraläufern scheint Pascal mit der Startnummer 109 zu sein. Sein Rückstand beträgt ungefähr 120 Meter.

Ich genieße meine Führung. Auch meine Beine, denn trotz vieler Trainingskilometer machen sie weiterhin gut Tempo.

Nach zwei Stunden habe ich rund 21 Kilometer auf der Guthaben-Seite. Das zweite Gel ist konsumiert und ich halte weiterhin an der Taktik fest, alle zwei Runden je einen Becher Wasser und Iso zu trinken. Ich habe Gefallen an der Tatsache gefunden, noch immer in Führung zu liegen. Meine Tagträume, hier vielleicht sogar einen Sieg einlaufen zu können, verschaffen mir Gänsehaut. Mein Verstand sagt mir klarerweise, dass es nach einem lächerlichen Drittel des Wettkampfes für solche Fantasien doch viel zu früh ist. Aber ich will auch mal zur Siegerehrung. Bis dato hat es nicht mal für einen Platz am Altersklassen-Podest gereicht.

Wind frischt auf und verursacht auf Teilstücken recht unangenehmen Gegenwind. Trotzdem ist es weiterhin sehr warm. Aber auch daran ist gedacht. So steht bei circa Halbzeit der Runde eine Wanne mit kaltem Wasser und Schwämmen zur Abkühlung parat. Das dritte und letzte Gel ist geschluckt und der Vorsprung auf Pascal, offensichtlich nach wie vor mein nächster Verfolger, ist auf rund 300 Meter angewachsen. Die Uhr zeigt Halbzeit. Sonja, meine Rundenzählerin, bestätigt die Anzeige meines Forerunners mit 32 gelaufenen Kilometern.



Ursprünglich habe ich geplant, mich ab der dritten Stunde vom Ipod bespielen zu lassen. Ich verschiebe diese Motivation um eine Stunde. Derweil läuft es auch noch ohne Musik-Doping gut. Das Ambiente der Veranstaltung ist Motivation genug. Meine Kilometerzeiten bleiben so wie der Abstand zum Verfolger konstant. Meine Beine haben sich offenbar damit abgefunden, heute weiter als die geplanten 50 Kilometer zu laufen. Die Atmosphäre dieses intimen Laufes gepaart mit dem unerwarteten Renngeschehen lassen schwere Beine vergessen. Im Gegenteil! Die Aussicht auf einen möglichen Spitzenplatz verleiht Flügel.

Die Marathondistanz ist nach exakt vier Stunden geschafft. Vor einer guten halben Stunde ging der Sieg im Marathonbewerb ex aequo an Dietmar Korntner und Otto Peischl. Dietmar, wie Otto ein Top-Ultraläufer, hatte bei jeder Übrundung einen motivierenden und lobenden Zuspruch parat. Meinen Plan, ab der dritten bis zur fünften Stunde das Peronin zu testen, habe ich verworfen. Peronin ist ein Fertiggericht-Pulver und spendet pro 100 Gramm nahrhafte und hoffentlich gut verträgliche 450 Kalorien. Es wird beim moztart100 meine erste Wahl zur Verpflegung zwischen den teilweise weit entfernten Labestellen sein. Zu groß ist nun jedoch die Angst, mein Körper könnte auf die ungewohnte Mahlzeit mit Unpässlichkeit reagieren.

Mein Vorsprung ist aktuell bei rund zwei Minuten und langsam beginne ich wirklich daran zu glauben, heute das Ding nach Hause laufen zu können. Und einen über viele Stunden erkämpften Vorsprung möchte ich nicht am Dixi einbüßen. So wird der Test der Trockennahrung um eine Woche verschoben. Die drei Gels sind jedoch auch aufgebraucht. Fragt mich bloß nicht, warum ich nur drei Stück in meine Tasche gepackt habe. Die Lade zu Hause ist voll mit dem klebrigen Kram. Aber die Labestelle hält ohnehin alles bereit, was für einen erfolgreichen Lauf notwendig ist. Ab sofort schnappe ich mir jede zweite Runde ein bis zwei kleine Stücke Banane und einige Salzbrezel. Die Temperatur ist weiter gestiegen, sodass ich bald jede Runde zum Becher Wasser und Iso greifen werde.

Die Marathon-Teilnehmer haben nach und nach ihre Aufgabe erfüllt. Die Strecke leert sich. Ich laufe in Trance. Runde für Runde ziehe ich das Programm durch: Kopernikusgasse, Hegelgasse, rechtes Pinkauer, Koperinkusgasse, Hegelgasse, Schwamm mit kaltem Wasser auf das Haupt, Schulgasse, Resselgasse, bei Start und Ziel Runde feiern und beklatschen lassen. Ein Läufertraum geht für mich heute in Erfüllung. Ich registriere, dass der Vorsprung auf meinen Verfolger immer größer wird. Ich kann die Pace halten. Das Gebein hat längst resigniert; der Geist hat das Sagen. Und der will sich heute die Butter nicht mehr vom Brot nehmen lassen. Egal, dass in zwei Tagen wieder drei Stunden Trail-Lauf am Programm stehen, die wohl anstrengendste Trainingswoche für den mozart100 beginnt. Die Feste soll man feiern wie sie fallen. Und viele Gelegenheiten bekomme ich bestimmt nicht, um einen Gesamtsieg zu erlaufen.

Ich habe zum Ipod gegriffen. Musik von Pur treibt mich weiter voran. Songs wie "Es tut weh" oder "Engel sollen fliegen" verursachen zum wiederholten mal Gänsehaut. Ich bin nach fünf Stunden über 52 Kilometer weit gelaufen und habe Pascal überrundet. Jetzt bloß keine Kreislaufprobleme oder Muskelkrämpfe, wünsche ich mir von den Laufgöttern. 60 Kilometer sind geschafft. Ein paar Minuten bleiben noch. Ich schnappe mir mein Mobiltelefon aus der Tasche. Vollgepumpt mit Adrenalin rufe ich im Laufschrift meine Frau an. Ich quietsche ihr in meinem Hype ins Telefon, dass ich in wenigen Minuten meinen ersten Sieg feiern und das erste mal bei einer Siegerehrung aufgerufen werde. Und mache noch ein paar Fotos von der Strecke. Irre, was ich heute hier erleben darf.

Zielschuss! Schluss! Stop! Ich setze mich hin und warte auf die Restmetervermessung. Mein Forerunner zeigt mir 62,64 Kilometer an. Offiziell werde ich in der Ergebnisliste mit 61,97 Kilometer als Sieger des 6-Stunden-Laufes von Oberwart gewertet werden. Ich habe es geschafft! Ich könnte heulen vor Freude. Ich habe einen Laufbewerb gewonnen. Ich habe es nicht für möglich gehalten. Ich bin in dieser Woche nun in Summe 125 Kilometer gelaufen.

Ich werde beglückwünscht und mache mich in der nahe liegenden Sporthalle Oberwart für die Siegerehrung frisch.



Siegerehrung! Auch Vertreter aus Stadt- und Landespolitik sind eingetroffen. Bratwürste und ein Nudelgericht sowie ein isotonisches Hopfengetränk, vulgär Bier genannt, stehen wiederum gegen eine freiwillige Spende bereit.

Peter Linsbauer bedankt sich zur Einleitung bei Familie, Nachbarn, Freunden, unzähligen ehrenamtlichen Helfern für die Unterstützung in den letzten Jahren. Es klingt Wehmut aus seinen Worten. Aber es ist zu verstehen, dass man sich bei so viel Einsatz und Herzblut mehr Anerkennung und ein größeres Starterfeld wünscht. Auch statistische Zahlen dürfen nicht fehlen. Und die haben es wahrlich in sich. Sage und schreibe 1900 Marathons sind die heutigen Starter bislang gelaufen. Ein Teilnehmer finishte heute seinen 617. Marathon. Unglaublich! Unfassbar!

Und ich Grünschnabel darf auf die oberste Treppe des Podestes steigen. Ich genieße meine erste Siegerehrung. Neben einer wunderbaren, sehr wertig gefertigten Medaille, darf ich mit einem reichlich gefüllten Geschenkkorb nach Hause fahren.

Ich bedanke mich herzlich bei all den Mitwirkenden, dass ich dank Euch heute besondere und einmalige Stunden in Ausübung meiner sportlichen Leidenschaft erleben durfte.