

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Herbstfarbenlauf Frauental – Laufbericht (01.10.2017)

Spätsommerliches Traumwetter erwartet uns heute in Frauental. Und dem Veranstalter sei es bei all der Mühe, die für die Organisation einer solchen Veranstaltung von Nöten ist, von Herzen vergönnt. Da hatte der Wetterfrosch im Vorjahr schlechtere Laune. Aber heute passt's perfekt.

Wir sind zu Dritt in die Weststeiermark gereist und haben ein dichtes Programm. Mein 6 Jahre alter Sohn Sebastian startet mit mir gemeinsam beim Familienlauf, bevor ich selbst dann am 10 Kilometer langen Hauptlauf an den Start gehe. Meine Mama ist mit dabei. Dadurch ist Sebastian während des Hauptlaufes gut betreut.

Vor der Qual der Wahl steht man hier in Frauental, wenn man sich für einen Bewerb entscheiden muss. Für Kinder stehen der WOCHE Familienlauf (mit Begleitung eines Erwachsenen) oder der LEITNER EIS Bambini Sprint sowie der 1,3 km lange Shopping City Seiersberg - Kids Run zur Auswahl.

An dem 5 km langen SCHILCHERLAND Lauf kann man als Einzelstarter oder als "SORGER SALANETTIS Weibl- und Mandl - Team" teilnehmen bzw. sich als Feuerwehrmitglied der "BLAULICHT Fachzeitschrift Street Fire Run - Wertung" stellen. Der HERVIS SPORTS Run hat eine Distanz von 10 Kilometer.

Für Nordic Walker gibt es den GRAWE Nordic Herbst Walk über 4 km mit Zeitnehmung; alternativ den SPARKASSEN Frauental Walk ohne Zeitnehmung. Dann kommen auch noch die Smovey-Fans auf ihre Kosten. So kann man für die (inoffiziellen) Österreichischen Staatsmeisterschaften im smovey WALK nennen oder auch hier die 4 km ohne Zeitnehmung smovey walken. In Summe kann der Veranstalter beim 13. Herbstfarbenlauf knapp 1300 Teilnehmer begrüßen!



Der erste Weg führt uns zur Startnummernausgabe. Sebastian erhält für den Familienlauf die Startnummer 18 und ich für den sogenannten HERVIS SPORTS Run die Startnummer 1145. Startsticker war gestern. Die traditionell sehr großzügigen Startbeigaben des Herbstfarbenlaufes sind heuer in wirklich schöne und zweckmäßige Rucksäcke gepackt.

Wir haben noch ein wenig Zeit und schlendern über das Veranstaltungsgelände, auch als Laufdorf "Aqua Fun" bezeichnet. Sebastian freundet sich bereits mit den Alpakas an, die bei den Läufen der Jüngsten anfangs das Tempo drosseln werden. Zelte mit Tischen und Bänken sind aufgebaut und für das leibliche Wohl ist bestens gesorgt. Der Radiosender "Antenne Steiermark" sorgt für flotte Beschallung entlang des Startbereiches, eine Musikband gibt im Zelt ihr Bestes und auch eine tolle Moderation darf nicht fehlen. Für geringes Startgeld wird hier wirklich jede Menge Spaß und Sport geboten.

"Woche" Familienlauf - 570 Meter

Wir haben Startaufstellung genommen. Beim Familienlauf ist die Begleitung durch einen Erwachsenen gestattet. Es erfolgt keine Zeitmessung und das ist gut so. Die Freude am Laufen soll im Vordergrund stehen.

Es ist schön zu sehen, wie sehr sich Sebastian auf seinen Lauf freut und positiv angespannt ist. 30 Sekunden noch; der Countdown ist gestartet und dröhnt aus den Musikboxen. Gemeinsam mit weiteren 44 "Kind+Begleitung-Gespannen" geht es nun auf die Strecke. Zwei Alpakas werden vorne weg geführt und dämpfen auf den ersten rund 200 Metern das Tempo. Wie immer halte ich mich im Hintergrund und überlasse Sebastian die Tempogestaltung.



Sebastian spurtet davon. Ich habe inmitten der zig Kinderfüße den Anschluss verloren und mache nur langsam Boden gut. Mein flotter Junge überholt Kind um Kind und liegt bei Halbzeit am ungefähren zehnten Platz. Mittlerweile sind ihm die Strapazen anzumerken. Er kämpft aber tapfer weiter und macht weiter Platz um Platz gut. Ich rufe ihm zu, doch eine Gehpause einzulegen aber Sebastian möchte - wie er mir später gesteht - seine gute Platzierung nicht auf's Spiel setzen. So beißt er sich durch und läuft auf der letztendlich 570 Meter langen Strecke inoffiziell (da ja keine Zeitnehmung und daher auch keine Reihung) als Zweitplatzierte ins Ziel. Großartig! Aber das Allerwichtigste: Sebastian hatte wieder sehr viel Spaß und lässt sich zurecht stolz die Finishermedaille um den Hals hängen.

Nach einer anschließenden Labung bei Würstel und Wasser gebe ich Sebastian in die Obhut seiner Oma und bereite mich auf meinen Lauf vor.

Was ich erst später erfahren werde: Sebastian räumt bei der inzwischen stattfindenden Startnummern-Verlosung groß ab. Er gewinnt neben einem Lebkuchen-Rebenblatt den Hauptpreis, zwei Übernachtungen für die ganze Familie in einem JUFA-Hotel nach Wahl. Sebastian wird auf der Bühne interviewt, gefeiert und fotografiert, während ich mir die Seele aus dem Leib renne. Vielleicht war auch mir das Losglück hold? Ich werde es nie erfahren, denn ich habe schlicht darauf vergessen, auf den ausgehängten Gewinnlisten zu überprüfen, ob meine Startnummer für einen Preis gezogen wurde.

"HERVIS SPORTS Run" - 10 Kilometer

Ich orientiere mich an der Zeit vom Vorjahr, wo ich bei trübem Regenwetter mit 42:44 Minuten eine neue Bestzeit über 10 Kilometer gelaufen bin. Die letzten Monate standen jedoch im Zeichen von langen, langsamen Dauerläufen. Da ich vorwiegend auf langen bzw. ultralangen Strecken unterwegs war, wurde Tempotraining mehr oder weniger vernachlässigt. Mal sehen ...

Ich habe mich recht weit vorne eingereiht und warte mit gut 200 Mitläufer auf das Startsignal. Ein 5 Kilometer langer Rundkurs mit kaum nennenswertem Höhenunterschied (15 Höhenmeter auf 5 Kilometer) ist zweimal zu durchlaufen. Die Strecke verläuft mit Ausnahme von ein paar hundert Meter Kiesweg auf geteierter Straße.

Auf geht's! Nach rund 300 Meter führt die Strecke leicht bergan. Es haben sich zwar wieder Teilnehmer mit deutlich geringeren Zeitambitionen in vorderster Reihe einsortiert, aber durch die breite Straße ist ein Überholen gut möglich und schnellere Läufer werden nicht nennenswert beeinträchtigt. Den ersten Kilometer laufe ich mit knapp unter 4 Minuten deutlich zu schnell. Der zweite Kilometer, der immer noch leicht aufwärts führt, wird mit knapp über 4 Minuten gestoppt. Der dritte Kilometer gibt auf leicht abschüssiger Strecke ein wenig Gelegenheit zur Erholung. Knapp vor dem 3. Kilometerschild ist eine Labestelle eingerichtet, wo freundliche Helfer Wasser und Iso reichen. Ich persönlich benötige heute jedoch keine Verpflegung und laufe zweimal an den ausgestreckten Händen mit Flüssigkeitsnachschub dankend vorbei. Der vierte Kilometer führt auf einem Kiesweg zum höchsten Punkt der Strecke, bevor es wieder leicht fallend dem Start- und Zielbereich entgegen geht.

Wie ich diese "Sprintdistanzen" verteufle. Meine Herzfrequenz liegt bei 95 Prozent und ich kämpfe. Jede Faser des Körpers schmerzt, jeder Laufschrift kostet bereits nach wenigen Kilometern Überwindung. Die ersten 5 Kilometer laufe ich in für mich sehr guten 20:38 Minuten. "Schade, dass ich diese Rundenzeit kein zweites mal in den Frauentaler Asphalt stampfen vermag", gestehe ich mir beim Zieldurchlauf ein, während sich die Teilnehmer des 5 Kilometer langen sogenannten SCHILCHERLAND Laufes von der Strecke verabschieden.



Ich kämpfe mich die Kilometer sechs und sieben hoch. Ich habe deutlich an Pace verloren. Die liegt jetzt zwischen 4:20 und 4:30 Minuten für den Kilometer. Auch der leicht abschüssige Kilometer acht verschafft mir keine Regeneration mehr. Endlich befinde ich mich auf dem letzten Kilometer. Das Ziel vor Augen, kann ich mich noch ein wenig steigern und laufe nach 42 Minuten und 40 Sekunden unter den Anfeuerungsrufen meines Sohnes mit neuer persönlicher Bestzeit über die Ziellinie. Meinen alten 10K-Rekord habe ich um ganze 4 Sekunden unterboten. Ich platziere mich in der Gesamtwertung damit von 207 Startern auf den für mich sehr zufriedenstellenden 33. Rang.

Eine handgefertigte Finishermedaille in Form eines Schafes (sinnbildlich) wird mir um den Hals gehängt. Köstliche Aufstrichbrote, Erdinger Alkoholfrei, Wasser und Iso sind gerichtet. Während ich ein paar Happen Brot zu mir nehme und ein alkoholfreies Bier trinke, berichtet mir Sebastian über sein Losglück. Am Heimweg erfreuen wir uns gemeinsam an unseren heute erbrachten Leistungen und schmieden den Plan, im kommenden Jahr wieder hier beim Frauentaler Herbstfarbenlauf am Start zu stehen.