

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Vulkanland-Frühlingslauf Leitersdorf – Laufbericht (18.03.2017)

Bereits zum 8. Mal findet am 18. März 2017 in Leitersdorf im Raabtal der Vulkanland-Frühlingslauf statt. Geografisch befinden wir uns in der südöstlichen Steiermark nahe Feldbach. Veranstaltet wird das Event vom ASKÖ Rad- und Kulturverein Leitersdorf.

Der geeignetere Tag für einen "Frühlingslauf" wäre wohl gestern gewesen. Denn da wärmte die Sonne bei wolkenlosem Himmel auf frühlingshafte 20 Grad Celsius. Für den heutigen Lauftag sind vom Wetterfrosch Regenschauer und ein Kälteeinbruch prognostiziert. Ganz so schlimm kommt es ob der klimatisch günstigen Lage zum Glück für Läufer, Zuschauer, Helfer und Veranstalter dann doch nicht. Wolken bedecken zwar den Himmel und die Temperaturen sind deutlich kühler als die letzten Tage, aber die Schleusen bleiben geschlossen und der Großraum Leitersdorf trocken.

Ich wurde auf das "Steirische Laufopening" durch Social Medien aufmerksam. Einer der vielen Sponsoren dieser Veranstaltung veranstaltete vor rund drei Wochen auf Facebook ein Gewinnspiel und prompt habe ich zwei Startplätze gewonnen. So stehe ich heute gemeinsam mit meinem 5-jährigen Sohn kostenlos am Start.

Angeboten werden neben den Kinderläufen ein Nordic Walking - Bewerb, der sogenannte Hobbylauf mit 4,2 km Länge, der Volkslauf mit 8,4 km Distanz und der Halbmarathon. Der Halbmarathon kann auch als 5er Staffel gelaufen werden. Die Bewerbe finden auf einem 4,2 km langen Rundkurs im und um den Ort Leitersdorf statt.

Mein Sohn ist für den Kinderlauf gemeldet. Ihm stehen 500 Meter bevor. Ich war mir über die zu wählende Distanz etwas unschlüssig, schwankte zwischen Halbmarathon und Volkslauf. Da ich mich derzeit auf einen 100 km langen Ultralauf vorbereite, habe ich das Tempotraining in den letzten Monaten sehr vernachlässigt. Damit meine Beine schnelles Laufen nicht verlernen, entschied ich mich letztendlich für den 8,4 km langen Volkslauf.

Der ASKÖ Rad- und Kulturverein Leitersdorf zaubert rund um das Laufevent ein tolles Rahmenprogramm. Der Sprecher Wolfgang Ortner moderiert gekonnt durch das Programm und die Percussion-Band "Batala" trommelt Samba-Rhythmen. Dem nicht genug bieten "Styrian Wings" mit zwei Doppeldecker-Maschinen dem Publikum und der Läufer­schar eine Flugshow. Für den Startschuss der Hauptläufe zeichnet sich die Stadtwache Feldbach mit einem Kanonenschuss verantwortlich.

Sehr gute Organisation! Bereits bei der Parkplatzsuche stehe Helfer zur Seite. Die Startnummernausgabe findet im "Komm Zentrum Leitersdorf", in unmittelbarem Start- und Zielbereich gelegen, statt. Hier stehen auch Dusch- und Umkleidemöglichkeiten, Toiletten, Tische und Bänke für die kulinarische Verköstigung sowie die Bühne für die abschließende Siegerehrung mit großer Warenpreisverlosung parat. Schon prima, als Läufer diese großartige Infrastruktur in unmittelbarer Nähe zur Verfügung zu haben.

Im Bereich der Startnummernausgabe ist eine Art Leinwand gerichtet, auf der sich jeder Teilnehmer mit seinem Namen eintragen kann und die nach dem Lauf zu Gunsten "Laufen - Helfen - Verbinden" versteigert wird.

In den Startbags sind neben einer Flasche Gatorade, diversen Warenproben und (leider doch etwas viel) Werbematerial auch eine Eintrittskarte für die Therme Bad Gleichenberg sowie ein Gutschein für das Nudelbuffet enthalten. Die Zeitnehmung erfolgt durch pentek-timing. Als Startgeld werden für die Kinderläufe 5 Euro genommen. Der Start beim Hobbylauf kostet 17 Euro, der Volkslauf 22 Euro und die Nenngebühr für den Halbmarathon beträgt 27 Euro.

Unser persönliches Laufgeschehen

Um 10.30 Uhr startet der Kinderlauf für die Jahrgänge 2010 bis 2012. Sebastian ist sichtlich aufgeregt und hat mich als Pacemaker gebucht. Seite an Seite nehmen wir die 500 m lange Schleife in Angriff. Auf den ersten rund 300 Metern werden die motivierten Kinderbeine von "Bremsern" gezähmt. Sebastian läuft gut in der Gruppe mit, überholt so manchen Mitstreiter und schafft es ohne Gehpause ins Ziel. Sichtlich und zu recht stolz lässt er sich die Medaille umhängen und gönnt sich einen Bissen Kuchen und einen Schluck Wasser. Im Anschluss füllt Sebastian seine Speicher mit Nudeln und Tomatensauce wieder auf.

Nun bin ich an der Reihe. Gut aufgewärmt platziere ich mich im vorderen Bereich des Starterfeldes. Als persönliches Ziel setze ich mir für die 8,4 Kilometer eine Zeit von 38 Minuten. Kanonenschuss! Es geht los. Die ersten 1,5 Kilometer führen leicht abwärts, bevor es auf den nächsten 1,5 Kilometern dem höchsten Punkt der Strecke empor geht. Insgesamt sind auf der 4,2 km langen Schleife rund 40 Höhenmeter zu bewältigen. Der nächste Kilometer führt wieder bergab dem Ziel bzw. Rundendurchlauf entgegen.



Für die erste Schleife benötige ich 17:24 Minuten. Mit meiner Pace bin ich sehr zufrieden, wenngleich ich zur Halbzeit des Laufes schon sehr "am pumpen" bin. Mir ist bewusst, dass mir die Steigung auf der zweiten Runde bestimmt die eine oder andere zusätzliche Sekunde kosten wird. Nach 17:49 Minuten habe ich auch den zweiten Teilabschnitt hinter mich gebracht und platziere mich mit einer Gesamtzeit von 35:13 Minuten unter 300 Startern des Volkslaufes an 43. Stelle.

In meiner AK45 werde ich sogar am 4. Platz gelistet und verpasse meinen ersten Stockerlplatz um rund eine halbe Minute. Auch ich erhalte die Finishermedaille, labe mich mit einem Erdinger alkoholfrei und freue mich gemeinsam mit meinem Sohn über unsere tolle Leistung.

Fazit

Das Gesamtpaket hier in Leitersdorf passt! Der Teilnehmer hat die Qual der Wahl, welchen Bewerb er auf einer anspruchsvollen Strecke laufen möchte. Der Veranstalter bietet ausreichend Verpflegung, mit der Thermen-Eintrittskarte und dem Nudelbuffet-Gutschein ein gut gefülltes Starterpaket, eine schöne Finishermedaille und ein tolles Rahmenprogramm samt großer Warenpreisverlosung zu moderaten Preisen. Umkleide- und Duschkmöglichkeiten in unmittelbarem Start- und Zielbereich komplettieren das tolle Angebot. Leitersdorf ist jedenfalls eine Reise wert!