

Wolfgang Kölli

#42undmehr

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

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



Vulkanland-Frühlingslauf Leitersdorf – Laufbericht (17.03.2018)

Am 17. März 2018 ist Leitersdorf im Raabtal zum 9. Mal Austragungsort des Vulkanland-Frühlingslaufes. Leitersdorf (ein Ortsteil der Stadt Feldbach) liegt im Süd-Osten der Steiermark und ist durch eine klimabegünstigte Lage eigentlich der optimale Start in die Laufzeit. Eigentlich deshalb, da den Nachwehen des Winters sowohl die klimabegünstigte Lage als auch der nahende meteorologische Frühlingsbeginn "wurscht" ist. Veranstaltet wird das "Steirische Laufopening" vom ASKÖ Rad- und Kulturverein Leitersdorf.



@ vulkanlandlauf.at

Rund um die Veranstaltung

Ob bei der Parkplatzsuche, an der Schank, an den Verpflegestellen oder bei der Startnummernausgabe: Überall trifft man auf hilfsbereite, freundliche und gut gelaunte Menschen. Man fühlt sich als Läufer hier in Leitersdorf rundum sehr gut aufgehoben.

Im Startsackerl findet sich neben einigen Warenproben und Werbepapieren auch ein Coupon für eine Mahlzeit vom Nudelbuffet, ein Los für die Tombola und eine Abend-Eintrittskarte für die Therme Bad Gleichenberg. Für alle Finisher gibt es zudem eine schöne Medaille. Alles in allem ein sehr guter Gegenwert zum moderaten Startgeld.

Alles was Läufer's Herz begehrt, findet er 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 entspannt zu laben oder der abschließenden Siegerehrung mit großer Warenpreisverlosung zu lauschen.

Eine professionelle Moderation darf ebenso wenig fehlen wie die Percussion-Band "Batala", die dem kalten, tristen Regenwetter trotz und heiße Samba-Rhythmen in das Gehör der Läuferchar trommelt. Die geplante Flugshow der Doppeldecker-Maschinen von "Styrian Wings" fällt letztendlich dem schlechten Wetter zum Opfer.

Die Zeitnehmung erfolgt von 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.

Die Bewerbe

Wer hier an den Start gehen möchte, hat die Qual der Wahl. Die Laufbegeisterten müssen sich entscheiden, ob sie am "Lugitsch Steirerhuhn-Hobbylauf/Businesslauf" mit 4,219 km Länge, am "Raiffeisen Volkslauf" mit 8,438 km Länge oder am "Energie Steiermark-Halbmarathon" über die klassischen Distanz von 21,095 Kilometer an den Start gehen wollen. Wer den Halbmarathon im Team bewältigen möchte, kann das als einer von 5 Staffelläufern beim Bewerb "Murauer Team Staffel" tun.

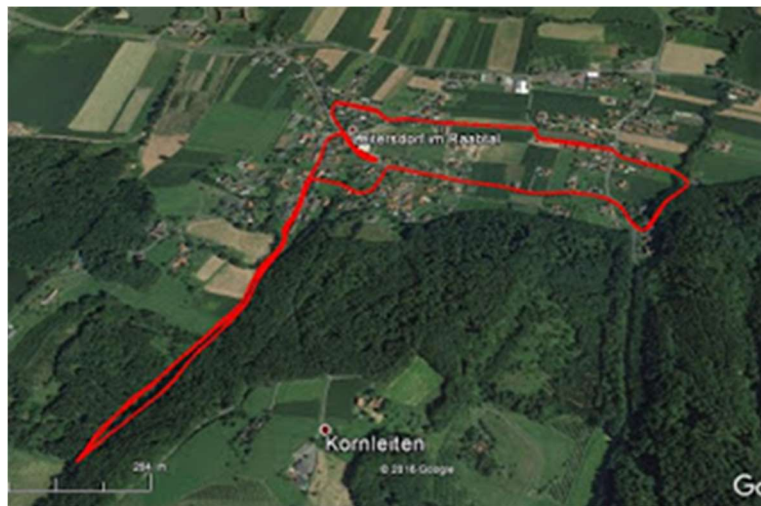
Der sportliche Nachwuchs kann sich bei den Kinderläufen messen. Je nach Altersgruppe sind Distanzen zwischen 500 und 1500 Meter zu absolvieren. Nordic Walker kommen beim "Therme Bad Gleichenberg Nordic Walking" auf ihre Kosten. Alle Laufbewerbe (mit Ausnahme der Kinderläufe) führen über eine 4,219 Kilometer lange Runde durch das Ortsgebiet von Leitersdorf. Je nach Bewerb, hat man die Runde zwischen ein mal und fünf mal zu durchlaufen. Zudem zählt der Lauf zum Österreichischen Volkslaufcup sowie zum Thermenland Steiermark Laufcup.

Unser persönliches Laufgeschehen

Ich mache mich mit Sebastian gegen 9 Uhr auf den Weg ins Raabtal. Zur Pflichtausrüstung gehört heute die Regenjacke, denn von "Frühlingslauf" ist wie eingangs erwähnt außer seinem baldigen meteorologischen Beginn keine Spur. Es regnet und hat bescheidene 5 Grad. Für den Tagesverlauf ist weitere Abkühlung und sogar Schneefall prognostiziert. Aber wie heißt es so schön: Es gibt kein schlechtes Wetter, sondern nur schlechte Kleidung. Daher fahren wir beide trotz der widrigen äußeren Bedingungen gut gelaunt gen Süd-Osten.

Ein Parkplatz ist schnell gefunden und die Abholung der Startunterlagen erfolgt dank der vielen freundlichen und flinken Helfer rasch und unkompliziert. Dank einem Gewinnspiel der "Energie Steiermark" stehen wir heute sogar kostenlos am Start.

Sebastian ist für den Kinderlauf gemeldet. Ihm und weiteren 59 Mitstreitern stehen 500 Meter bevor. Mein Sohn wird heute das erste Mal alleine laufen. Bisher habe ich ihn auf seinen Kinderläufen begleitet. Aber er ist ja schon ein großer Junge und so steht er heute tapfer auf sich allein gestellt in der Startreihe, während ich mich an der Seite aufstelle, einige Fotos mache und bestimmt aufgeregter bin als Sebastian



Auf den ersten 300 Metern werden die motivierten Kinderbeine von "professionellen Bremsern temporeduziert". Das letzte Drittel der Strecke darf dann "volle Pulle" gelaufen werden. Wie es Sebastian ergeht, kann ich nur mutmaßen. Ich warte gebannt im Ziel und kann es kaum erwarten, dass er um die Ecke biegt und ich ihn erblicken kann. Die knapp 3 Minuten kommen mir wie eine Ewigkeit vor. Da sausen endlich die ersten Kinder um die Kurve. Und knapp dahinter auch schon Sebastian. Ich bin komplett aus dem Häuschen. Er hat ganz schön zu kämpfen, läuft aber an großartiger 5. Stelle über die Ziellinie. Glückliche und stolz ist er mit seiner Finisher-Medaille, die ihm gleich um den Hals gehängt wird! Und ich bin auf meinen Sohnmännchen auch mächtig stolz.

Die regennassen Klamotten werden gegen trockene Kleidung und die Wertmarke gegen eine Portion Nudeln mit Tomatensauce und Parmesan getauscht. Sebastian erzählt mir nun endlich, wie es ihm auf der Runde ergangen ist und ich lausche gebannt zu. So ist von "Beinahe-Stolperern" und anstrengenden Überholmanövern die Rede, während Sebastian die Nudeln verschlingt. Dann gebe ich Sebastian in die Obhut seiner Oma. Denn bald bin ich an der Reihe ...

Ich bin für den "Raiffeisen Volkslauf" gemeldet. Eigentlich mag ich ja lieber die langen Kantons. So trainiere ich aktuell für den Mozart100, einem 105 km langen Ultralauf, der von der Mozartstadt ausgehend durch das schöne Salzburger Land führt. Aber trotz all dem Ausdauertraining sollte ich schnelle Einheiten nicht ganz vernachlässigen und so stehe ich kurz vor 13 Uhr gut aufgewärmt an der Seite von weiteren 251 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 erste Kilometer führt rund 10 Höhenmeter abwärts und verleitet, zu flott zu starten. Der Großteil der Strecke ist asphaltiert. Ein kurzer Abschnitt des ersten Abschnittes ist auf Schotter zu laufen, der durch die Regenfälle voller Schlammputzen ist. Aber ich bin ja Trailläufer; von daher kein Problem ;-).

Diese 10 Höhenmeter fordert der Kilometer 2 sogleich zurück. Das ist der Jammer an Rundenläufen. Was man verliert, will wieder zurückerkämpft werden. Zu Beginn des 3. Kilometers wartet ein rund 20 Meter langes aufgeweichtes und rutschiges Wiesenstück auf die Teilnehmer. Nicht weit, aber kräftezehrend.

Die Strecke führt nun zum höchsten Punkt der Strecke. Nach einer 180-Grad-Wende verläuft der 4. Kilometer parallel zum eben erklommenen Aufstieg dem Ortszentrum entgegen, wo entweder der Zieleinlauf oder -durchlauf wartet. In Summe ist die Schleife mit ungefähr 80 positiven Höhenmetern gespickt.

Für die erste Runde benötige ich 17:30 Minuten. Die Strecke ist meist breit, sodass gut und ungehindert zu laufen ist. Mit meiner Pace von knapp über 4 Minuten für den Kilometer bin ich sehr zufrieden, wenngleich ich zur Halbzeit fürchte, dass mir die Steigungen und das aufgeweichte Wiesenstück auf der zweiten Runde bestimmt die eine oder andere zusätzliche Sekunde kosten werden. Aber offensichtlich haben mich die vielen tausend Höhenmeter, die ich in den letzten Monaten gelaufen bin, gut trainiert. Denn obwohl meine Beine schwer werden und ich ganz schön am kämpfen bin, geht es auch in der zweiten Runde in gutem Tempo aufwärts. So benötige ich für die zweite Runde die exakt gleiche Zeit und überquere nach 35 Minuten und einer Sekunde die Ziellinie.

In meiner Altersklasse platziere ich mich damit auf Platz 5 und werde in der Gesamtwertung unter 261 Startern des Raiffeisen Volkslaufes auf dem 38. Platz gelistet.

Frisch geduscht gönne auch ich mir eine Portion Nudeln und ein leckeres Bierchen und freue mich gemeinsam mit meinem Sohn über unseren gelungenen Laufausflug nach Leitersdorf.