

Laufbericht 6Stunden-Lauf Schwechat am 10.10.2009

Vorgeschichte

Nach meinem schönen Erfolg beim 24Stundenlauf in Wörschach am 12.Juli (194Km, Platz 16 Gesamt, Platz 2 in meiner AK) hatte ich eigentlich vor es für heuer gut sein zu lassen und das Laufjahr zu beenden.

Es sollten nur mehr gemütliche Trainingskilometer am Programm stehen, um nicht ganz das Laufgefühl zu verlieren.

Ich konzentrierte mich auf mein Lieblingshobby, das Bergsteigen und Wandern. 1 Woche Schladminger Tauern und einige Tage in der Granatspitzgruppe taten mir sehr wohl.

Dann passiert mir noch die erste Verletzung in meiner nun schon 12 Jahre dauernden Laufkarriere, aber nicht etwa beim Laufen oder Wandern, sondern ein schwerer Sturz mit einem „Monsterroller“ bei der Abfahrt von der Hochwurzen in Schladming.

Abschürfungen sowie eine Schulter- und Rippenprellung waren die Folge. So, das war es nun wirklich für heuer.

Ende August, die Verletzung war praktisch abgeklungen, bedrängten mich meine Lauf- und Trainingsfreunde Klaus und Ludwig, ich müsste unbedingt am Schwechater 6Stundenlauf teilnehmen, da ich große Chancen auf den Gesamtsieg im Österr. Ultralaufcup (AK über 50 Jahre) hätte.

Nach anfänglichem Zögern gab ich nach, und ich begann wieder das Training unter tatkräftiger Mithilfe von Klaus. 80-100 Wochenkilometer, darunter je 1 langer Lauf um die 3 Stunden standen am Trainingsprogramm.

Noch ein letzter Test beim Obstgartenlauf in Pamhagen mit einem 3.Platz in der AK 50 und der Anmeldung für den Schwechater 6Stundenlauf stand nichts mehr im Wege.

Der Lauf

Samstag, 10. Oktober um 09Uhr: Ich treffe gemeinsam mit meiner Gattin Sabine sowie Lauffreund Klaus und dessen Freundin Christina im Rannerdorfer Stadion ein.

Wir begrüßen schon viele bekannte Ultraläufer, auch mein schärfster Konkurrent für den Gesamtsieg im UL-Cup Leopold E. ist schon da. Wir wünschen uns alles Gute und einen schönen Zweikampf.

Der Ausgangspunkt für den heutigen Tag ist klar, ich müsste um 755 Meter mehr laufen als „Poldi“, dann wäre ich Ultralaufcupsieger 2009.

Aber auch die Tageswertung möchte ich nicht außer Acht lassen.

Pünktlich um 10Uhr ertönt der Startschuss und etwa 100 Einzelläufer und 25Staffeln machen sich auf den Weg.

Nach einer ersten „Schnupperrunde“ pendeln sich nun die Rundenzeiten (1 Runde hat 1,33 km) so um die 7Min und darunter ein (km-Schnitt 5:15).

Klaus achtet darauf, dass ich nicht zu schnell werde. Mein Konkurrent ist immer in Sichtweite und hat einen Vorsprung von ca 200 Meter. Nach 2 Stunden verschärfe ich das Tempo leicht, Klaus kann nicht mithalten, da sich bei ihm leichte Krämpfe ankündigen. Mein Rundentempo ist nun um die 06:40 und ich schließe auf Leopold auf.

Er geht mein Tempo mit und lässt sich nicht abschütteln. In der 3.Stunde probiere ich noch einmal eine kleine Temposteigerung und siehe da, ich kann mich absetzen. Ich laufe weiterhin ein gutes Tempo und die Verpflegung durch Sabine klappt natürlich wieder einmal hervorragend.

Da ich nicht bei der Verpflegungsstelle des Veranstalters abbremsen will reicht sie mir die Isogetränke, Wasser und Gels nach Zuruf und ich verliere keine Zeit und brauche auch nicht die Laufspur wechseln.

Nach 4 Stunden habe ich Leopold bereits überrundet und ich könnte eigentlich etwas zurücknehmen aber ich fühle mich sehr gut und halte die Rundenzeiten immer noch unter 7Minuten

Die Zeit vergeht wie im Flug und schon ist die letzte halbe Stunde da. Ab nun werden nur mehr Stadionrunden gelaufen. Die Stimmung unter den Zuschauern und Angehörigen der Läufer ist sehr gut.

Um 16Uhr ertönt das Schlusssignal und der Lauf ist zu Ende. Bald ist auch das Vermessungsteam da und misst die Restkilometer aus. Sabine bringt mir die Jacke und die Mitteilung, dass ich mehr als 69 Kilometer gelaufen bin und die AK55 gewonnen habe. Ich bin sehr zufrieden und nach den Vorkommnissen im Vorfeld sehr froh es geschafft zu haben.

Bei der Siegerehrung am Abend in der Körnerhalle kann ich zwei Siegespreise entgegennehmen: Tagessieg im 6Stundenlauf und Gesamtsieg im Österr. Ultralaufcup 2009.