

16. Intersport-Eybl-Salzkristall-Lauf 2011 in Hallein – Erlebnisse und Ergebnisse eines Wiedereinsteigers

Am 19. Juni 2011 fand in Hallein bei idealen Laufbedingungen der mittlerweile 16. Salzkristall-Lauf statt. Nach fast siebenjähriger Abstinenz vom Laufsport habe ich mich dazu entschlossen, hier mein läuferisches Comeback zu versuchen. Ich bin dem Laufsport und meinem Verein natürlich treu geblieben, etwa durch die Organisation von Laufsportveranstaltungen oder den Besuch unserer Vereinsabende, Wettkämpfe habe ich jedoch in diesen Jahren keine absolviert und das Lauftraining hat sich mit maximal 20 Kilometer pro Woche absolut in Grenzen gehalten. Eine bedrohliche Gewichtszunahme war die Folge, wobei ich bei etwa 12 Kilogramm mehr auf der Personenwaage die Notbremse gezogen habe. Mit bewusster Ernährung und Ausgleichssportarten wie Fußball oder Tennis habe ich die Sache einigermaßen in den Griff bekommen. Nach meiner Promotion fühlte ich mich wieder bereit für neue sportliche Herausforderungen und der Wiedereinstieg in die aktive Läuferzene stand für mich sowieso nie in Zweifel. Nach etwa einjähriger Vorbereitung mit einem Trainingsumfang von ca. 60 – 80 Kilometer pro Woche fühlte ich mich wieder halbwegs dazu in der Lage, einen Wettbewerb zu bestreiten. Der Salzkristall-Lauf in Hallein mit der Halbmarathondistanz erschien mir dabei ideal. Ich kannte diese Laufveranstaltung, sie ist mir von früher durch ihre ausgezeichnete Organisation, anspruchsvolle Streckenführung und letztendlich meinen ansehnlichen Ergebnissen in guter Erinnerung. Gewiss, ein Spitzenplatz war mit diesem Trainingsumfang nicht zu erwarten, der stand auch nicht im Vordergrund. Ich wollte einfach nur wissen, welche Halbmarathonzeit ich derzeit in der Lage bin zu laufen. Meine persönliche Bestzeit steht immerhin bei 1:10:13.

Schon bei der Abholung der Startnummer gab es Treffen mit alten Läuferkollegen. „Hallo Thomas, wie geht’s, bist auch wieder einmal dabei?... Da schau her, grau bist worden.....“ Small Talk mit alten Bekannten. So groß ist die Läuferzene in Salzburg nicht. Da kennt man sich. Kurzes Aufwärmen, ein paar Dehnungsübungen und dann ab in den Startraum. Die besten Plätze sind bekanntlich schnell vergeben. Dort ist die Anspannung bereits zu spüren und jeder hat sein eigenes Ritual, mit dem er sich die letzten Minuten bis zum Startsignal vertreibt: Die x-te Kontrolle der Schuhbänder, letzter Check des Pulsmessgerätes und der Stoppuhr oder einfach nervöses Hopsen. Und da sind auch wieder die beiden Dinge, auf die ich gerne verzichten könnte: Der beißende Geruch diverser Wundermittel zum Einreiben, der einem fast den Atem raubt und die Erkenntnis, dass es jetzt zu spät ist für den Besuch der Toilette. Aber egal, jetzt wird’s ernst. Der Starter, diesmal in der Person von Thomas Stangassinger, hat sich bereits mit einem silberfarbenen Colt bewaffnet, ähnlich wie ihn damals wohl Billy the Kid getragen hat. Die Läufer in seiner unmittelbaren Umgebung werden zunehmend nervös, da der Revolverheld ziemlich

16. Intersport-Eybl-Salzkristall-Lauf 2011 in Hallein – Erlebnisse und Ergebnisse eines Wiedereinsteigers

unsachgemäß mit seiner Waffe herumfuchtelt. Spätestens nach seiner Frage, ob er denn mit dem Revolver auch schießen muss war für mich klar: Thomas Stangassinger und Norbert Darabos sind zwei Seelenverwandte. „....drei.....zwo.....eins.....bummmm...“. Thomas Stangassinger hat es geschafft. Der Läufertrupp setzt sich in Bewegung, ohne dass einer von ihnen verwundet worden wäre. Ich komme relativ weit vorne weg. Die Spitze mit Klemens Bernegger und Daniel Niederreiter setzt sich bereits ab, aber für mich sind die beiden ohnehin kein Maßstab. Auch unser Michi Holzner, der den 14,7 km „Zebra-Lauf“ bestreitet, ist mit dabei in der Spitzengruppe. „Nur nicht zu schnell beginnen, finde dein Tempo und deinen Rhythmus“, versuche ich mir einzureden. Ich schließe mich einer Gruppe von fünf Läufern an, deren Tempo ich gut halten kann. Dabei überholen wir Sabine Hofer, die alte und wohl neue Landesmeisterin im Halbmarathon. Ich kenne ihre Stärke und kurze Zweifel kommen in mir auf, ob ich mein Anfangstempo nicht doch etwas zu hoch gewählt habe. Aber es läuft überraschend gut. Nach etwa fünf Kilometer setze ich mich von dieser Gruppe sogar ab und schließe zu einem anderen Läufer auf, mit dem ich mich in der Führungsarbeit abwechsele. Die erste Labestation. 0,5 Liter Kaiserbier Becher lassen Erinnerungen an das letzte Zeltfest wach werden. Das Tempo etwas herausnehmen, einatmen, Luft anhalten, Becher ansetzen und nur nicht verschlucken. Doch das bleibt ein frommer Wunsch. Ein kurzer Hustenanfall bringt den Laufrhythmus durcheinander und ich habe Mühe, dem Tempo meines Vordermannes zu folgen. Doch nach wenigen Minuten laufe ich wieder rund. Mittlerweile haben wir 15 Kilometer absolviert. Mein Laufpartner drückt sich Verpflegung in Form eines PowerGel hinein und nimmt dabei etwas das Tempo heraus. Jetzt oder nie! Ich erhöhe meine Atem- und Schrittfrequenz und versuche, meinem Konkurrenten zu enteilen. Mit Erfolg. Nach etwa einem Kilometer konnte ich meinen Vorsprung auf etwa 200 Meter ausbauen. Jetzt nur nicht nachlassen. Ebenfalls etwa 200 Meter vor mir habe ich einen alten Bekannten erspäht: Hans Quehenberger aus Abtenau, ein Urgestein der Salzburger Laufszene, mit dem ich schon gemeinsam an unzähligen Wettbewerben teilgenommen habe. Der alte Hase läuft wieder ein beeindruckendes Rennen und wird seine Altersklasse (M50) wohl wieder überlegen gewinnen. Ich versuche, mich mit allen Mitteln und mit aller Routine in seinen Windschatten zu kämpfen, aber mehr als den Abstand zu ihm zu halten gelingt mir nicht. Die Kilometer vergehen überraschend schnell. Ein gutes Zeichen. Wir sind bereits bei Kilometer 17. Konditionell habe ich keine Schwierigkeiten, die Beinmuskulatur macht sich aber zusehends bemerkbar, in dem die Oberschenkel hart und schwer werden. Jetzt heißt es kämpfen! Kilometer 18. Wir laufen jetzt die letzten Kilometer mit den Teilnehmern des Zebra-Laufes gemeinsam. Ich beginne nun, die langsameren – man kann auch sagen gemütlicheren – Teilnehmer dieses Laufes zu überholen. Ich kämpfe zwar

16. Intersport-Eybl-Salzkristall-Lauf 2011 in Hallein – Erlebnisse und Ergebnisse eines Wiedereinsteigers

schon ziemlich mit mir selbst, trotzdem finde ich für jeden Läufer, den ich überhole, ein paar aufmunternde Worte. „Super Tempo“, „Schaut gut aus“, „gleich haben wir es geschafft“, „drauf bleiben“. Das Echo reicht von Überraschung über Dankbarkeit bis Bewunderung. So macht Laufen Spaß. Eine Läuferin ruft mir noch nach: „Du bist glaube ich der Neunte oder Zehnte, der bis jetzt an uns vorbeigelaufen ist“. Ich bedanke mich für diese motivierende Information und denke mir: „Ist doch nicht schlecht, gleich beim ersten Antreten unter die ersten Zehn zu laufen“.

Mittlerweile ist der letzte Kilometer angebrochen. Ich wage jetzt einen kurzen Blick hinter mich. Niemand, außer die Läufer des Zebra-Laufes, die ich gerade überholt habe. Ein Zielsprint bleibt mir also erspart. Der Platzsprecher ist bereits zu hören. Die letzte Kurve. Von der gegenüberliegenden Seite kommt mir meine Vereinskollegin Jutta Kotoy entgegen. Sie hat gleich den 10 km Kaiser-Bier-Lauf hinter sich gebracht. Die letzten Meter. Tolle Stimmung im Ziel. Die Strapazen sind wie weggefedert. Ich gebe noch einmal kurz Gas, um die Zuschauer zu beeindrucken und ihnen zu signalisieren, dass ich eigentlich locker in der Lage wäre, die Strecke noch einmal zu laufen. Hoffentlich durchschaut mich niemand! Der Platzsprecher ruft bereits meine Startnummer auf. Vielleicht findet er auch noch meinen Namen dazu auf der Startliste. Leider nein. Macht auch nichts. Ein Blick auf die Zeitanzeige: 1 Stunde 22 Minuten und etwa 30 Sekunden. Geschafft! Das ist eigentlich besser, als ich erwarten konnte. Natürlich keine Spitzenzeit, aber in Relation zur Siegerzeit, die mit 1:14:22 nur um 8 Minuten schneller war, eigentlich eine ganz passable Leistung; ohne mich über den grünen Klee zu loben.

Resümee: Tolles Gefühl, wieder einmal Wettkampfluft geschnuppert zu haben, mit alten Läuferkollegen zu plaudern und ein Ergebnis, auf das ich aufbauen kann. Mich hat das Lauffieber wieder gepackt!

Die Ergebnisse der ASV-Läufer/innen im Detail:

10 km Kaiser-Bier-Lauf

Hofmüller Andreas 33:13 3. Gesamtrang 2. M-AK

Kotoy Jutta 43:46 17. Gesamtrang 1. W-AK2

Klinkov Mario 45:53 20. Gesamtrang 2. M-AK3

14,7 km Zebra-Lauf

Michael Holzner 53:15 Gesamtsieger und Sieger M-AK

Halbmarathon

Thomas Müller 1:22:21 10. Gesamtrang 3. M-AK2

16. Intersport-Eybl-Salzkristall-Lauf 2011 in Hallein – Erlebnisse und Ergebnisse eines Wiedereinsteigers



Author: