

Wartenfelslauf

Der 20. Mai 2012 bot zwei Möglichkeiten für die **heimische Berglaufelite**, die Form zu testen und weitere Kraftausdauerreize im Trainingsjahr zu setzen. Wir entschieden uns gegen den sicherlich stärker besetzten Schafberglauf und fuhren nach Thalgau. Der Wartenfelslauf mit „nur“ 380 Höhenmetern auf einer Strecke von 8,3 km war dennoch aber Herausforderung genug. Die Erwartungen waren von allen Teilnehmern äußerst hoch gesteckt, Ergeiz stand in der Luft, die Atmosphäre verbrannte vom unbändigen Willen im Dienste des Vereins eine gute Leistung abzuliefern- aber vor allem durch die sommerlichen Temperaturen von 25°. Die Sonnenbrandgefahr wurde unterschätzt, offenbarte sich aber bei der abendlichen Entkleidung. Trotz warmer Verhältnisse, hätte es aber sicherlich schlimmer kommen können, und immerhin gab es ja auch zwei Labestationen, die uns vor dem verdursten bewahrten.

Am meisten erwarteten wir uns sicherlich von **Mario Klinkov** in der AK 60. Hatte er doch Sprüche geklopft, dass er seine Trainingsstrecken 4-5 min schneller als sonst lief, und wieder 400m Intervalle in den Asphalt meißelte. Mario, war sich seiner Aufgabe 100% bewusst, warnte zudem von der Schwierigkeit des Schlussanstiegs und predigte eine vernünftige Renneinteilung. Leider wurde Mario von der Länge des ersten Anstiegs bereits überrascht und musste ein paar Federn lassen. Im Flachstück konnte er jedoch seine wieder gewonnene Schnelligkeit ausspielen, und verbuchte sein bestes Ergebnis seit langer Zeit. Wäre er nicht so bescheiden, hätte er sicherlich noch mehr rausholen können. Es war ihm aber peinlich, in der von ihm so gefürchteten Mumienklasse plötzlich die Nr. 1 zu sein. Weiters am Start, der Ehrengast aus Mexiko, **Maria Morales**. Was für eine Ehrerbietung wurde ihr bei der Siegerehrung geboten! War es doch für den Veranstalter schier unglaublich, so ein internationales Starterfeld zu stellen. Maria bereitet sich gerade auf die Berglaufsaison vor und nutze diesen Lauf als gutes Training für höhere Ziele. Ihr bereitete aber die Hitze leichte Probleme und sie hatte mit Seitenstechen zu kämpfen.

Eine gewohnt solide Leistung bot auch **Rudi Kranawitter**. Leicht geschwächt durch eine eben überstandene Krankheit, wollte er diese Trainingsmöglichkeit trotzdem nicht auslassen. Für ihn stellte diese Strecke natürlich nur ein Aufwärmprogramm dar. So lief er nach dem Rennen die 8 km zum Start zurück, um auch die exzentrischen muskulären Belastungen zu trainieren welche ihn, beim Saisonhighlight in ein paar Wochen, sicherlich an seine Grenzen bringen werden.

Ergänzt wurde die Truppe durch **Andreas Hofmüller**, der diese Saison bisher weit unter seinen Erwartungen blieb und erneut eine herbe Niederlage hinnehmen musste. Wie auch Maria wurde er von seinem Zwerchfell sabotiert, und musste nach der Hälfte des Rennens

in den dritten Gang zurückschalten.

Ergebnisse im Detail:

Morales Maria 1. AK <1967 in 46:15,9

Hofmüller Andreas 1. AK 20 in 37:38,8

Kranawitter Rudolf 2. AK <1962 in 38:39,7

Klinkov Mario 8. Ak <1962 in 50:05,0 **Infos und Fotos auf:**

<http://www.wartenfelslauf.at/>

@Bericht von Andi H.



Author: