

100km Einzellauf

Die „Ultra-Sparte“ des ASV, bestehend aus Rudi Kranawitter und Christian Mlinar, wollte nach dem erfolgreichen Abschneiden beim Mozart100 noch einen 100er „auf Tempo“ laufen und entschloss sich deshalb in Steyr anzutreten. Bereits zum 6. mal wurde das Ultralauf Event, in dessen Rahmen 50km, 100km sowie zwei Staffelbewerbe absolviert werden können, veranstaltet.

Im Gegensatz zum Panoramalauf des Mozart100, mit zwei großen Runden, kommt in Steyr verschärfend hinzu, dass auf einer 1.369m kleinen Runde gelaufen wird, die 73mal zu bewältigen ist. Dabei motiviert und fokussiert zu bleiben ist verständlicherweise nicht ganz leicht; man könnte ja einfach jede Runde zum Aussteigen aus diesem „Wahnsinn“ nutzen. Der große Vorteil eines solchen „Hamsterrad-100er“ ist, dass die Betreuung mit Nahrungsmitteln, Ausrüstung und motivierenden Zurufen einfach organisiert werden kann. Als personal Coach fungierte diesmal Mario Klinkov.

Um 7:00 früh gingen 40 Läufer auf die 100km Distanz. Das kühle Regenwetter am Vortag hatte sich verzogen und so stand bei kühlen Temperaturen und trockenem Wetter persönlichen Bestleistungen nichts mehr im Wege. Außer natürlich muskuläre Probleme...aber dazu später.

Rudi und Christian spulten hochmotiviert und praktisch im Synchronschritt die ersten Runden ab. Ein Schnitt von 4:56 auf den ersten 14km wurde auf den nächsten 14km mit 4:51 noch unterboten. Wenn das mal nicht zu schnell war... – Im Training wurden die langen Läufe im 5:10er Schnitt absolviert. Mario mahnte zum Tempodrosseln, bevor er sich für zwei Stunden auf ein Schläfchen zurückzog.

Bis zur Marathondistanz blieb das Tempo weiter relativ hoch (5:03), bis bei km 50 der ersten Tiefpunkt bei Christian dazu führte, dass Rudi ihm innerhalb weniger Runden eine ganze Runde abnahm. Das ist im Übrigen auch ein Aspekt, der den 100er auf einer kleinen Runde zu einer psychischen Belastung werden lässt: geht's dir schlecht, ziehen dich die Überrundungen noch weiter runter.

Die weiteren Kilometer wurden in einem verträglicheren Tempo gelaufen. der Schnitt pendelte sich bei ca. 5:45 ein. Inzwischen war auch die Sonne für zwei Stunden herausgekommen und ließ die Läufer ahnen, welches Glück sie hatten, dass die übrige Zeit der Himmel bedeckt und die Temperaturen gemäßigt blieben. Mario war auch wieder an der Strecke erschienen und motivierte die müden Läufer mit Aufforderungen locker zu bleiben und dem Versprechen nachher ein gemeinsames Bier zu trinken. Tja...

Wie schnell sich das Blatt bei einem 100er wenden kann wurde nach 7 Stunden bewiesen. Während Rudi mit Krämpfen in praktisch allen Beinmuskeln kämpfte, erlebte Christian sein

zweites Hoch. Nach 78km entschied sich Rudi dafür seine Jagd nach einer neuen persönlichen Bestzeit abubrechen und das Rennen zu beenden. Da half auch der Umstand nicht, dass er zu diesem Zeitpunkt praktisch ungefährdet an 1. Stelle der AK50 und am hervorragenden 5. Gesamtrang lag.

Ab diesem Zeitpunkt gab es für Christian nur mehr die Mühsal Runde für Runde neu die entsprechende Motivation zum Weiterlaufen zu finden. Der Drang einfach stehen zu bleiben und sich das versprochene Bier zu holen war sehr groß. Der Sinn am Absolvieren der 100km war nur mehr irgendwo im Unterbewusstsein als kleines Samenkorn vorhanden. „Sinnlos“ war in fetten Lettern ins Hirn gebrannt. Trotzdem ging es immer weiter und mit dem Kampf kam langsam auch wieder die Freude am Wettkampf. Es sollte ja der 3. Rang in der AK30 über die letzten Runden weiterhin verteidigt werden.

Als dann wenige Runden vor Schluss eine Tempoverschärfung des an 7. Stelle direkt hinter Christian laufenden Griechen das Rennen noch einmal spannend machte und die letzten Kraftreserven mobilisieren ließ, war die Freude über den Beginn der letzten Runde umso größer. Traditionell wird jedem Läufer dabei eine Österreich-Fahne übergeben, welche man stolz über die letzte Runde tragen darf und dabei noch ein letztes mal von den Zuschauern mit Applaus bedient wird. Stolz, müde und glücklich erreichte Christian das Ziel. Als dritter in der AK30 und als Gesamt 6. mit einer Zeit von 9:17:33. Ein Gesamtschnitt von 5:35. Persönliche und Vereins-Jahresbestzeit.

Beim gemeinsamen Abendessen in einem urigen Gasthaus in Steyr und bei der Siegerehrung danach ließ das kleine feine ASV-Ultra-Team den Renntag ausklingen. Großes Lob an den Veranstalter. Die perfekte Organisation und die familiäre Atmosphäre mach Lust auf eine Teilnahme an der 7. Austragung 2014.

<http://www.100km.at/ergebnisse/>

<http://www.100km.at/ergebnisse/> Bericht CM

EPILOG von Rudi Kranawitter:

EPILOG zum Steyrer 100er

Dem Bericht Christian Mlinars ist praktisch nichts hinzuzufügen. Wie viel Substanz so ein Rennen kostet sieht man am verspäteten Erscheinen in den ASV News. Trotz Hochgefühl eines persönlichen und Vereins Rekordes – nebenbei auch noch dem Obmann Bestenlistenpunkte abgejagt – war Christian mental nicht in der Lage seine Schreibhemmungen zu überwinden und noch vor Redaktionsschluss etwas abzuliefern. Möglicherweise war unser Schreiber auch geschockt vom Ableben des Literaturkritikers Marcel Reich Ranicki, das aber ist reine Spekulation. Zu meinem Ausscheiden möchte ich noch hinzufügen, es ging einfach nicht mehr, meine Beine waren total leer und krampften überall – eine anschließende Massage machte eigentlich alles noch schlimmer – und so blieb nur eine grenzenlose Enttäuschung in meiner Heimatstadt STEYR ein für mich persönlich wichtiges Rennen aufgeben zu müssen.

krru



Author: