

Nach diesem insgesamt 5. Jahr, in dem der ASV Salzburg Athletinnen und Athleten nach  Thüringen zum Rennsteiglauf geschickt hat, kann man getrost schon von einer gelebten Tradition sprechen. Angesichts der Tatsache jedoch, dass es bereits knapp 1.000 LäuferInnen gibt, die schon 25mal oder öfter (bis 42mal) am Rennsteiglauf teilgenommen haben, verblasst die kurze ASV-Tradition schnell wieder. Trotzdem: Der ASV konnte sich im kleinen Ort Schmiedefeld bereits einen Namen machen. Nicht nur im Festzelt, auf der legendären Läufer-Party, sondern auch auf den Laufstrecken!

Auch wenn das hochgesteckte Ziel der Entsendung einer noch größeren ASV-Abordnung als 2015 mit jeder Woche dieses Frühjahrs und damit einhergehend jeder Absage einzelner Athletinnen in immer weitere Ferne rückte, schafften es am Freitag vormittag (fast) alle 6 Helden und eine Amazone pünktlich am Treffpunkt zu erscheinen. Dem (deutlich) zu spät gekommenen Spezialisten (wir wollen hier keinen Namen nennen) wurde nach dessen Zusage einer Runde Köstritzer Bieres verziehen. Die "granatenhafte" Versprechung sollte jedoch spätestens 2017 eingelöst werden!!! So viel dazu...

Nachdem sich die Anreise über München und bayrische Autobahnen staubbedingt etwas zeitintensiv gestaltete konnten die "Rennpferde" in den Hallen des 1900 im fränkischen Fachwerkstilbau erbauten Gasthofs entspannen und entschleunigen. Das "gemütliche" Tempo des Service-Personals trug diesbezüglich sehr viel bei. Ehrfürchtig nahmen die Salzburger auch wahr, dass hier an diesem Ort, das legendäre Rennsteiglied von Herbert Roth 1951 erstmalig zum besten gegeben wurde. Das konnte nur ein gutes Zeichen für  den Wettkampftag sein. Über die Qualität des Abendessens kann (diesmal) nur Gutes berichtet werden. Der Wirt dürfte jedoch mit dem lokalen Laufverein unter einer Decke stecken, versuchte er doch das Auffüllen der Kohlenhydratspeicher der ASV AthletInnen durch extra kleine Nudel-Portionen zu vereiteln. Gott sein dank konnten die auf alles vorbereiteten ASV-Profis auf 15 Kilo Schokolade-Spezialitäten des Mario K. bzw. Hopfentee zurückgreifen und größere sportliche Schäden damit abwenden.

Zum Sportlichen: Die drei unterschiedlichen Strecken zeichnen sich alle durch entsprechende Höhenunterschiede aus (siehe dazu Eckdaten weiter unten). Das Streben nach einer schnellen Zeit oder gar personal best für die Vereinswertung ist es also nicht, was die Läufer jedes Jahr in so großer Zahl zum Rennsteig führt. Da schon eher die wunderbare Landschaft, die endlosen Fichten-Tannen-Buchen Wälder, die Begeisterung der Läuferinnen wie auch der Menschen an der Strecke, ... einfach das überall deutlich

spürbare Gemeinschafts-Gefühl. Mit dieser positiven Grundstimmung gingen 5 ASVlerInnen auf die unterschiedlichen Distanzen...

Christian versuchte trotz seit ein paar Tagen spürbarer Energielosigkeit eine ordentliche Leistung bei seinem vierten Antreten über die 72,7 km zu liefern. Das Anfangstempo über die ersten 25km/700hm wählte er kontrolliert aber für die konstante Steigung flott mit einem 5er Schnitt. Über die darauf folgenden 15km in ständigem Auf und Ab wurde das Tempo erhöht. Der legendäre Haferschleim mit Heidelbeeren bei der Halbzeit-Labe brachte kurzzeitig weitere Energie, bevor im Anstieg über mehrere Hügel die Beine leerer und leerer wurden. Ein leichter Einbruch folgte bei km 60. Bis dorthin noch auf einem Kurs mit Endzeit 6:10 tickte die Uhr unaufhaltsam weiter, während zwei knackige Anstiege gehend bewältigt wurden. Ein letztes Cola bei der Labestation "Schmücke" und die Massen an Wanderern, die die letzten Kilometer überholt wurden und die Läufer enthusiastisch anfeuerten, brachten Energie und Motivation zurück und so konnte Christian mit 6:19:30 noch eine sehr passable Zeit und eine weitere Verbesserung der bisherigen personal best erreichen. Das Langzeit-Ziel "unter 6 Stunden" rückt immer näher und was vor vier Jahren beim ersten Antreten mit einer 8 Stunden-Zeit noch gänzlich unmöglich schien, schaut jetzt machbar aus.

Rudi und Stephan gingen beide sehr motiviert auf die Marathonstrecke. Rudi spekulierte mit einem Stockerlplatz, der mit einer Endzeit von ca. 3:20h machbar schien. Stephan wollte auf seiner Formkurve weiter nach oben schwimmen. Beide erreichten was sie wollten. Rudi konnte selbst ein Sturz am wurzligen Pfad nicht aufhalten. In 3:22:48 war er der Erste, der mit über 60 Lenzen in Schmiedefeld ins Ziel lief. Damit scheint nach einer fast zweijährigen Phase des geringeren Trainingsumfangs und kürzeren Wettkämpfe der Weg seines comebacks in Richtung Ultradistanz endgültig wieder eingeschlagen. 2017 freut sich der Rennsteig auf den Versuch des Altmeisters das Tripple (HM, M und SM) an Siegen voll zu machen. Wir sind schon gespannt.... - Stephan war mit seinen 3:49:57 ebenfalls mehr als zufrieden. Eine Zeit auf der er aufbauen wird um im Herbst vielleicht nochmal über die Marathondistanz anzugreifen.

Andrej hat ähnliche Ziele. Angreifen. Die 1:30h über die Halbmarathondistanz knacken. Wenn möglich noch heuer. Kein leichtes Unterfangen, ist er doch berufsbedingt täglich viele Stunden auf den Beinen. Keine förderliche Rahmenbedingung um noch umfangreiches Lauftraining zu absolvieren. Trotzdem kann man die 1:42:54 über die Halbmarathondistanz

so stehen lassen und zuversichtlich sein, dass da heuer noch mehr geht. Vor allem auf einer Strecke die nicht von "Wander-Läufern" bevölkert ist und Andrej zwingt ständig ins Gelände neben der Strecke auszuweichen um Tempo zu machen.

Michaela sah den Halbmarathon eigentlich nur als zusätzlichen Trainingsreiz in der Vorbereitung auf den in vier Wochen stattfindenden 56km-Lauf im Rahmen des Mozart100. Sie kündigte deshalb schon vorher an, nach dem Rennen noch "ein paar" Kilometer auslaufen zu gehen. Was sie auch tat. ... Also wir glauben, hier kann man der Geburt einer Ultraläuferin grade live zusehen! Trotz des Understatements vor dem Lauf lief Michaela ein flottes Rennen und finishte in 1:42:54. Immerhin beachtliche 10. in ihrer AK und die schnellste Österreicherin in diesem Rennen.

Mario und Toni hatten große Pläne (Nordicwalking Bewerb "aufmischen") und wurden dann zu organisatorischen Stützen (Taxidienst für die Marathonis) und Garanten für gute Stimmung. Marios Witze sind ja nicht nur am Rennsteig legendär! Nach einer kurzen Wanderung verlegten die Beiden sich aufs Anfeuern und Köstritzer Vorkosten auf der sonnigen Wiese im Zielbereich. Wer kann ihnen das verübeln...

Apropos Köstritzer. Ja, auch abends wurde diese lokale Spezialität auf der Läuferparty im riesigen Festzelt zum Zwecke der Rehydrierung der durstigen LäuferInnen ausgeschenkt. Schon erfahren in den Bräuchen dieser Feier, tänzerisch auf hohem Niveau und Textsicher bei den diversen Rennsteiglied-Versionen fügten sich die ASV-Läufer bestens in die Masse an Feiernden ein, schlossen Bekanntschaft mit lokalen Helden und Schönheiten und vielen nicht nur durch teils ausgefallene Kleidung (positiv) auf.

Wir hoffen, dass dieser kurze Bericht für alle diejenigen die diesmal nicht dabei sein konnten Ansporn genug ist, sich schleunigst für den Vereinsausflug 2017 anzumelden. Die Planungen dafür sind bereits angelaufen!

Eckdaten:

Supermarathon (72,7km, 1.870hm im Anstieg): 2.200 StarterInnen

Marathon (42,2km, 770hm im Anstieg): 3.100 StarterInnen

Halbmarathon (21,1km, 350hm im Anstieg): 7.800 StarterInnen

ASV-Ergebnisse:

Christian Mlinar, Supermarathon, 6:19:30, 30. Platz gesamt, 7. in der AK40, gesamt 2. Österreicher

Rudi Kranawitter, Marathon, 3:22:48, 91. Platz gesamt, Sieg in der AK60, gesamt 1. Österreicher

Stephan Granat, Marathon, 3:49:57, 380. gesamt, 59. in der AK35

Michaela Vlasak, Halbmarathon, 1:45:35, 58. Frau und 10. in der AK40, Schnellste Österreicherin

Andrej Keglevic, Halbmarathon, 1:42:54, 611. gesamt, 128. in der allgemeinen Klasse



Author: