

Siebenundneunzig plus 3

BLOG | MI, 2015-11-11 21:42 | VON HERBERT ORLINGER

Tief im Südosten Österreichs liegt dieses Rauchwart, im Südburgenland in der Thermenregion, die in die Steiermark rüber schwappt. Zahlreiche Mineralwasser-quellen gibt es hier. Nach Ungarn sind es kaum 40km, nach Slowenien keine 50. Von der Anfahrt her ist es für mich gleich weit wie Innsbruck. Gegenüber Innsbruck hat Rauchwart einen großen Vorteil: Hier gibt es einen Marathon, veranstaltet von Amateuren. Das heißt, sie machen es gerne, als Liebhaberei. Dennoch höchst professionell und fachkundig, wie wir uns überzeugt haben.



Wir, das sind 13 Mitglieder des Laufstammtisches Flotte Sohle, acht davon werden laufen.

Sechs den Marathon, Veronika und Norbert begnügen sich heute einmal mit der halben Distanz. Die anderen fünf werden fotografieren und sind fürs Anfeuern zuständig. Alle zusammen wohnen wir im ****Hotel Lagler in Kukmirn, da hat sich Monika drum gekümmert.

Gleißendes Sonnenlicht Samstag früh, der Himmel ist blitzblau und wolkenlos, 7°C und kein Lüftlein weht. Der Badeteich reflektiert das Licht, eine Augenweide sind der verfärbte Wald und die Obstbaumpflanzungen, hier mehrheitlich Äpfel. Was nicht gegessen wird, wird zu Schnaps gemacht. 40 Sorten stellt die Brennerei Lagler her, Schnapsverkostung im Zimmerpreis inklusive! Natürlich erst nach dem Marathon.

Kurz vor 9h sind wir am Sportplatz von Rauchwart, dem Basislager des Marathons. Viele liebe Bekannte treffe ich da. Sonja ist für die Nachmeldungen zuständig. Wer von den spät Entschlossenen jetzt noch ein passendes Shirt will, sollte eher zart gebaut sein. Nur mehr kleine Größen gibt es. Ich habe meine Größe schon bei der Anmeldung angegeben und mein King Size-Shirt im Starterbeutel bekommen. Die elektronische Zeitnehmung ist auf der Rückseite der Startnummer, Chip einfädeln entfällt.

Jürgen Penthor hat da mit seinem Team was richtig Ordentliches auf die Beine gestellt hat.

Selbst Zig-facher Marathoni auf allen Kontinenten kennt er die Bedürfnisse der Langstreckenläufer. Heute hat er Dienst, derweil die Starter ihrem Vergnügen nach“gehen“ können. Dienst haben auch die Leute vom ORF, die den burgenländischen Wetterbericht in Rauchwart drehen und die Marathonberichterstattung damit verknüpfen.

Kurz vor 10h übergibt Jürgen der Bürgermeisterin das Mikrofon. Das kann ich gut verfolgen, ich stehe ganz vorne. Nicht weil ich so schnell bin, sondern weil ich auf der ersten der 8 gleich langen Runden Fotos von den frisch gestarteten Läufern machen möchte.

Die Bürgermeisterin schießt in die Luft, los geht es mit einer Linkskurve nach dem Start, da stehen unsere Fans. Dann geht es gleich einmal 500m den Dürren Bach entlang, links ein Feld. Ich flüchte nach rechts ans Bachufer, schließlich will ich niemanden blockieren während ich zum Knipsen stehen bleibe. Ich lasse mich durch das Starterfeld treiben und bekomme ständig neue Fotomodelle die auf mich zu laufen.

Als wir eine öffentliche Straße überqueren achtet ein Feuerwehrmann auf uns. Die Straße ist nicht gesperrt, die Autofahrer werden aber auf den Bewerb aufmerksam gemacht und nötigenfalls angehalten. Beim Campingplatz laufen wir eine weite Schleife und beginnen eine Teilumrundung des Badesees. Erst auf festem Kies, dann für vielleicht 50m auf losem Kies, 1km, leichter Anstieg, weiter auf Asphalt. Einige putzige Häuser stehen hier am Ufer, noch ist Platz für weitere. Links von uns eine Böschung, die bildet einen Sichtschutz zum Stausee auf der anderen Seite.

Rechts um den See und leicht bergab, erst noch auf Asphalt. Harald, Günters Bruder, ist der erste aus unserer Truppe den ich sehe. Momentan bin ich baff, da läuft Jürgen! Doch nicht, er stellt sich gleich als Harald, Jürgens Bruder vor. Noch ein Harald, auch ein Bruder! Sehen die zwei sich ähnlich, Stimme haben sie auch die gleiche! Dieser Harald hat gleich zwei Startnummern

montiert, er läuft Halb-Marathon und ist Staffel-Startläufer.

Kiesweg, links weg und parallel zur B57, der Güssinger Straße, geht es spürbar bergauf, km2. Franz, Roman, Andy und Veronika sind im Pulk. Nun oberhalb der Straße in rechtem Winkel nach links laufen wir zwischen frisch gepflügten Feldern durch. Zu Beginn auf Asphalt, dann auf recht unebener Kiesoberfläche. Da ist auch Werner, so wie ich macht er heute seinen 20. Marathon des Jahres.

In drei lang gezogenen Stufen, kaskadenartig, laufen wir einige 100m runter bis wir auf einer Betonbrücke den Strem-Bach überqueren. Mir entschwinden die laufenden Fotomotive, die einen sind außerdem schon mehrfach abgelichtet, die anderen kommen nicht nach. Extra darauf warten will ich dann auch nicht. Ich laufe nun ein Stück durch den Wald bis ich zum Stausee komme. Da fischen Fischer, an einem kleinen Teich gibt es einen Fischereilehrpfad. Wir Läufer folgen auf der Forststraße dem Ufer, km4.

Wenig später erreichen wir wieder eine asphaltierte Straße. Auf der sind wir morgens von Kukmirn kommend hergefahren. Ein Florianijünger ist hier stationiert um den ohnehin spärlichen Straßenverkehr zu bremsen. So ein abgestelltes Feuerwehrauto am Straßenrand verfehlt nicht seine Wirkung!

Schnurgerade und leichtes Gefälle auf ebenem Asphalt, hier kann man Tempo machen. Als es rechts weggeht haben wir wieder eine Forststraße unter den Sohlen, im Wäldchen ist eine Motorsäge nicht zu überhören. Wir folgen dem Bachufer bis zur nächsten Querstraße, wieder ein, zwei Höhenmeter, links über die Brücke, da steht ein Polizeiauto. Erhöht wie auf einem Catwalk laufend beende ich die erste Runde knapp unter einer halben Stunde.

Ich stelle fest, die Strecke ist ganz schön abwechslungsreich. Das ist wichtig, damit bei 8x das gleiche Stück keine Fadesse aufkommt. Schließlich laufe ich aus Freude und um schöne Eindrücke zu sammeln und nicht um mich zu langweilen. Ein paar Höhenmeter, mehrmals wechselnder Untergrund, über die Felder, durch die Wälder, an Seen entlang, lässig!

Einige Staffelläufer warten bei der Zeitnehmung startbereit. Bei Evi tausche ich die Kamera gegen eine Flasche Powerade, denn eine Labestelle alle 5,275km ist mir auf Dauer zu wenig. Bei meinem Flüssigkeitsbedarf brauche ich zwischendurch auch etwas. Für mich ist es ganz normal mit einer Getränkeflasche in der Hand zu laufen. Ohne, fehlt mir was. Die Durstattacken kommen nämlich oft überfallsartig.

In der zweiten Runde laufen Günter und Günther auf mich auf. Wie schon in Rovaniemi laufen wir nun ein paar km zu dritt. Günter meint, wir wären zu schnell. Langsamer laufen will er dann aber auch nicht. Günther wird heute 55 Jahre alt, so steht es auf seiner Startnummer. Die Jungs vom ORF sind noch bei Dreharbeiten.

Stehen ist mühsamer als gehen. Unsere Frauen sind ausgeschwärmt und lauern uns unterwegs auf, auch dafür ist die Strecke gut geeignet. Denn von km1 zu km4,5 sind es nur ein paar Schritte und man weiß: Auch anfeuern ist anstrengend. Ganz besonders, wenn man es so enthusiastisch macht wie Sieglinde und Ingrid! Evi und Monika sind mehr die Fotografinnen, wie Manuela auch, dazu braucht man eine ruhige Hand. Knipsen oder applaudieren, beides gleichzeitig geht schlecht.

Es ist angenehm kühl, man könnte es sich nicht besser wünschen. Nach 55min beginnt es ganz sachte zu regnen, ganz ohne Wind, Günther bemerkt es als erster. Verschwitzt bin ich schon, die paar Regentropfen stören nicht weiter. Im Wäldchen werden frisch umgesägte Baumstämmchen verladen, die erdige Straßenoberfläche hier ist fast ein bisschen rutschig.

Rauf auf den Catwalk, die Polizisten haben genug gesehen und sind abgefahren.

Kaum, dass ich meine zweite Runde beende, werde ich erstmals überrundet. Als ich an der Labestelle vorsorglich trinke sind die Günt(h)ers auf und davon. Es wird ruhig. Km15 nach 1h27, ich bin ein paar min schneller als vor sechs Tagen am Moldaustausee. Die Strecke dort war aber auch schwieriger.

Die Labestelle ist gut sortiert und beschriftet: Wasser mit und ohne Perlen, Iso und Coca-Cola, Salzgebäck, diverses Obst und PowerGel Hydro. Letzteres kannte ich bislang nicht.

Als ich die dritte Runde beende, sind bereits einige Halbmarathonis im Ziel, die verstellen mir etwas den Weg zu meiner Tränke, aber da kämpfe ich mich durch. Meine mobile Versorgung befülle ich bis gut über die Hälfte mit Iso, das spart etwas Gewicht. Bin ich doch selber schwer genug, wenn auch nicht dreistellig.

In der vierten Runde hat meine Spritzigkeit nachgelassen, das geht aufs Tempo, meine Zwischenzeit beim Halbmarathon: 2h04
Veronika ist schon im Ziel und plaudert mit Sonja. Norbert wird nicht mehr lange auf sich warten lassen. Ich tanke auf, es hat aufgehört zu regnen.

Ich überhole eine Dame in schwarzem Trikot, „FitnessStudio Stegersbach“ steht weiß am Rücken, eine Staffelläuferin. Eine gute Runde später werde ich von ihrer Kollegin mit gleichem Outfit überholt. Die nächste Staffelläuferin aus diesem Team ist dann wieder langsamer als ich.

Einige Spaziergeher machen ihren Wochenendspaziergang gegen unsere Laufrichtung, mit und ohne Hund. Im Laufe der Runden lernt man sie so ganz gut kennen, einige sind durchaus kommunikativ. Nach und nach wird fast ein freundschaftliches Verhältnis daraus. So hole ich mir regelmäßig ein wohlwollendes Nicken ab und immer wieder auch ausgesprochenes Lob. Nette Leute hier, alles was recht ist!

Um $\frac{3}{4}$ 1 kommt die Sonne wieder raus, ich bin gerade bei km 28. Da man immer wieder an kühlen Wäldern entlang läuft, ist man nicht ständig in der warmen Sonne. So wie es ist, ist es gut. Hatte ich zwei Runden einen Durchhänger, habe ich mich nun erfangen, viel Zeit brauche ich zum Auftanken an der Labe, laufen tu ich schon wieder ganz zülig.

Immer wieder muss ich überholen und es geht mir immer besser dabei. Wäre ich anfangs mit unter 4h30 zufrieden gewesen, soll es nun maximal 4h25 werden. Gegen Ende der vorletzten Runde hoffe ich sogar noch mit einer Zeit unter 4h20 einzulaufen. Ich genieße die letzte Runde, ich fühle mich wunderbar. Beim Wäldchen sammle ich noch einmal die Kräfte und ziehe einen Schlusssprint an.

Alle Muskeln sind nun wieder frisch, der Laufsteg gehört mir ganz alleine, dort vorne ist das Ziel und da will ich schleunigst hin. Evi erwartet mich hinter der Ziellinie als ich diese lachend mit erhobenen Armen in 4h20:50 überquere. Somit sind alle Flotten Sohlen glücklich im Ziel.

Monika drückt mir einen Becher Bier in die Hand, sehr aufmerksam! Evi hat einen 100er aus Mehlspeisen für mich. Zählt man meine drei Berg-Ultra-Marathons dazu, war das soeben mein 100. Marathon.

100 Marathons, ein Ziel, das ich nach meinem 75. Marathon ins Auge gefasst hatte. Weitere werden folgen.

Es ist sonnig, 17°C warm und zu essen und trinken gibt es auch, da hat man es nicht eilig. Schließlich aber machen wir uns auf den Weg ins Hotel, damit wir uns wieder schick machen. In zwei Stunden ist Schnapsverkostung!

Bleibt zu hoffen, dass das Team um Jürgen und Sonja Penthor auch im nächsten Jahr so einen klassischen Marathon auf die Beine stellt. Es war sehr schön, es hat uns sehr gefreut!

74 Marathonfinisher, 54 beenden den Halbmarathon, außerdem 17 Vierer-Staffeln.

Startgeld: € 35,-

inkl. Funktionsshirt in gewünschter Größe bei Voranmeldung;

Wunschstartnummer gegen geringen Aufpreis; 8 Labestellen;

eine glänzend goldene, schwere, originelle Finishermedaille in Form einer „42“

Gratis Parkplatz beim Start; Duschen

Über den Autor »



Herbert Orlinger

