

SPORTaktiv-TAGEBUCH



13. September 2015,
Wachau Marathon



18. Oktober 2015,
Herbstmarathon LCC Wien

STADT, LAND, FLUSS

SPORTaktiv-Redakteur Wolfgang Kühnelt durchquerte Österreich in diesem Jahr mit einem selbst gesteckten Ziel: 9 Läufe in 9 Ländern innerhalb von 9 Monaten. Die letzten drei Bewerbe, allesamt im Osten, waren vielfältig und fordernd zugleich.

Der Wachau Marathon gehört zu den Klassikern des heimischen Laufsports und zu den größten Veranstaltungen des Landes. Wer in Österreich lange Strecken läuft, sollte hier zumindest einmal am Start gewesen sein. Die Organisation läuft perfekt, von den Shuttle-Bussen, Zügen und Schiffen über die Absperrungen und Streckenposten bis hin zu den Labestationen und dem großzügigen Zielbereich in Krems. Die Strecke ist flach, eigentlich geht es entlang der Donau die meiste Zeit ganz leicht bergab. Es ist daher weniger die unbestreitbare landschaftliche Schönheit, die so viele an den Start lockt, sondern mehr die Hoffnung auf eine persönliche Bestzeit. Langläuferin Teresa Stadlober etwa ist mit ihrem prominenten Papa Luis angereist und wird Dritte im Halbmarathon in bärenstarken 1:18.

Was die Topathletin vermutlich weniger gespürt hat als der gemitteli-

chere Teil des Feldes, in dem ich mich befinde: die kräftig steigenden Temperaturen an diesem sonnigen Septembertag. Es gilt daher, die Kräfte einzuteilen und das Schaffe ich an diesem Tag nur mittelpärchtig. Den angepeilten Schnitt mit einer Kilometerzeit von 4:35 bis 4:40 halte ich die ersten 10 km aus eigener Kraft, danach gelingt es mir, an einer afrikanischen Läuferin dran zu bleiben, die für eine Kollegin die Tempomacherin gibt.

Ab Kilometer 18 zieht mir dann aber doch der eine oder andere davon, am Ende laufe ich bei 1:43 ein. Im Ziel aber spricht sich rasch herum, dass es beim Halbmarathonbewerb zwei Todesfälle gab. So drehen sich die Gespräche am restlichen Tag nicht mehr um Bestzeiten, sondern um diese tragischen Ereignisse und wie man sie vielleicht verhindern könnte. So mancher Hobbyathlet wird wohl auch die eine oder andere kritische Frage an sich selbst gestellt haben.

VON DER WACHAU NACH WIEN

Eine völlig andere Art von Veranstaltung findet am 18. Oktober im Wiener Prater statt. Der LCC Wien, der hier gleich mehrere Läufe pro Jahr organisiert, kann sich trotz des deutlich kleineren Rahmens ebenfalls über ein internationales Publikum freuen.

Ausgehend vom Ernst-Happel-Stadion sind für den Halbmarathon drei Runden entlang der Hauptallee zu absolvieren. Bei eher trübem Herbstwetter ist das Publikum überraschend zahlreich erschienen, speziell die Trommlergruppe knapp vor dem Ziel motiviert mich, meine Geschwindigkeit nicht absinken zu lassen.

Das läuferische Niveau ist angenehm gemischt, es gibt viele Sportsfreunde, die in etwa mein Tempo laufen, eine kleine feine heimische Spitzengruppe, aber auch so manchen, der sich mit viel Aufwand über die 20 km bewegt. Mein Körper dagegen signalisiert mir recht bald, dass er

heute gut in Form ist – ich kann das Tempo endlich einmal halten und werde erst auf den letzten zwei Kilometern etwas müde. Am Ende wird es die erhoffte 1:40-er Zeit.

Um aber einmal unter diese für manche Hobbysportler so magische Marke zu kommen, reicht es dann doch noch nicht ganz. Im Happel-Stadion feiere ich die neue persönliche Bestleistung mit zwei alkoholfreien Bieren – und mit Roberto, einem glücklichen Regionalpolitiker aus Kalabrien, der kurz nach mir einläuft.

EIN NOVEMBER AM BADESEE

Drei Wochen später steht dann das Finale meiner Serie „9 Länder, 9 Läufe“ auf dem Programm. Ein Lauf und ein Land fehlen ja noch und das Burgenland ist bekanntlich nicht nur für Radler eine gute sportliche Adresse.

Den Ort Rauchwart, nicht weit von Stegersbach, kennen wahrscheinlich nicht allzu viele Läufer in den übrigen Landesteilen. Das könnte sich aber sukzessive ändern. Waren bei der Erstauflage des dortigen Marathons primär Vereinsmitglieder vom örtlichen „Club Supermarathon Austria“ am Start, so parken heuer bereits Autos aus Wien, Graz, Leibnitz und Ungarn am Sportplatz. Die Teilnehmerzahl ist innerhalb eines Jahres fast um das Fünffache gestiegen. Damit ist das Limit aber auch erreicht, sagt mir Organisator Jürgen Penthor, der mir meine Wunsch-Startnummer 99 verschafft hat. Es gibt hier keine in-



ALLE
NEUNE

DER PLAN: 9 Halbmarathons in 9 Bundesländern in 9 Monaten.
DAS ZIEL: Mit einem kurzweiligen „Laufstagebuch“ Lust aufs Nach-Laufen zu machen, aber auch den neun Vorzeige-Events etwas auf den Zahn zu fühlen.

ternationalen Topathleten, keine omnipräsenten Sponsoren und auch nur eine Labestation pro Runde. Dafür hat die Feuerwehr die paar Kreuzungen perfekt abgesichert, die Route ist mit aufgesprühten Markierungen klar erkennbar – und das Kuchenbuffet der Gemeindebevölkerung ist echt gut.

Die Strecke rund um den Badesee von Rauchwart ist etwas über 5,25 km lang und durchaus hügelig. Besonders der Anstieg bei Kilometer 2 macht mir gleich zu schaffen. Für eine Chance auf eine neue Bestzeit sollten bei jedem Durchlaufen des Start-Ziel-Bereichs nicht mehr als 25 Minuten vergangen sein, so meine Berechnung. Womit ich allerdings nicht gerechnet habe, ist das massive Seitenstechen gleich nach der ersten Runde. Mit jedem Schritt merke ich immer deutlicher, dass die Laufsaison von März bis November lang und intensiv war. Leute, die ich auf den ersten Kilometern überholt habe, ziehen nun mühelos an mir vorbei. Es hilft nichts, das letzte Rennen 2015 wird keine Tempojagd



7. November 2015:
Rauchwart-Halbmarathon

mehr – am Ende bin ich froh, mit 1:47 im Mittelfeld zu landen.

Die Erkenntnis des Tages: Der Kuchen im Ziel, ein herzhaftes Würstchen und ein Bier schmecken auch ohne neuen Rekord. Die Herzlichkeit und die familiäre Atmosphäre in Rauchwart sprechen für die Veranstalter.

ALLE NEUNE EIN GEWINN

So geht ein Laufjahr zu Ende, das mich von Bludenz bis Wien geführt hat. Viele Wochenenden sind dafür draufgegangen, über 3.400 km betrug die Anreise zu den Bewerben. Großveranstaltungen in der Wachau und in Kärnten waren ebenso dabei wie vergleichsweise kleine Events in Salzburg, der Steiermark und im Burgenland. Hohe Berge in Tirol und Vorarlberg, ein herrlicher Tag am Wörthersee und ein flottes Rennen im Prater: Laufen in Österreich ist auch dann ein Gewinn, wenn man nicht am Podest steht. Danke an alle, die mich über die neun Monate und neun Läufe unterstützt haben.

SPORT
CHECK

Die letzten drei Halbmarathons im SPORTaktiv-Kurzttest

DAS SPRICHT FÜR DEN WACHAU MARATHON:

Einer der Top-Events in Österreich. Perfekte Organisation, schnelle Strecke.
ANREGUNG: Etwas mehr Freundlichkeit der Security im Zielbereich. Und eine Laufmesse mit etwas mehr Charme.
GESAMTWERTUNG: 44,5 von 50 Punkten auf der SPORTaktiv-Skala.

DAS SPRICHT FÜR DEN HERBSTMARATHON DES LCC WIEN:

Kleine, aber sehr feine Veranstaltung im Prater ohne Hektik. Zieleinlauf im Prater-Stadion als Highlight.
ANREGUNG: Eine Investition in die Website wäre sicher eine gute Idee.
GESAMTWERTUNG: 43 von 50 Punkten auf der SPORTaktiv-Skala.

DAS SPRICHT FÜR DEN RAUCHWART MARATHON:

Familiärer Rahmen, genug Parkplätze, gute Strecke, Wunsch-Startnummer.
ANREGUNG: Eine zweite Labestation auf der Strecke. Schnellere Kommunikation der Ergebnisse.
GESAMTWERTUNG: 40 von 50 Punkten auf der SPORTaktiv-Skala.