

Klagenfurt Altstadtlauf – 10km

8. Juni 2017

Ein Bericht von Werner Weber

Eher zufällig sah ich im Urlaub die Ausschreibung zum Altstadtlauf in der schönen Stadt am Wörthersee.

Donnerstagabends um 19:30 werden die 4 Runden durch die Altstadt gestartet. Allerdings ist schon ab 16:00 einiges auf dem „Neuer Platz“ vor dem Rathaus geboten. Für uns „abgeklärten“ und „alten“ Läufer ist so ein Event immer noch spannend, aber die Euphorie, die kleine Kinder und Jugendliche beim Laufen vermitteln können, war sehr inspirierend.

Kein Taktieren und Analysieren – schon beim Bambinilauf gab es nur eine Laufstrategie – laufen so schnell es die kleinen Beine hergeben. Geschwindigkeit ist das Produkt aus Schrittfrequenz und Schrittlänge. Den erwachsenen Zuschauern wurde schnell klar, was Schrittfrequenz bedeuten kann.



Pünktlich wurden dann die über 1000 Läufer gleichzeitig auf die 5km und 10km Strecken geschickt. Als taktierender Oldie hatte ich mich relativ weit vorne ins Feld gestellt. Dies hatte auf der ersten 2,5km-Runde den Vorteil, dass niemand überholt werden musste. Allerdings schob das nachfolgende Feld für mich zu schnell an und ab km3 waren die Körnerspeicher und der Kopf leer.

Nun galt es nur noch bei der Hitze gut ins Ziel zu kommen. Wie schafft man das? Einfach langsamer laufen. So wurde jeder der folgenden Kilometer von einem Durchreichen im 10er-Feld und einem permanenten Schlangenlinienlaufen durch das 5er-Feld begleitet.



Am Ende war es ein anstrengender Lauf mit der Erkenntnis, ohne gezieltes Training kann man schnell loslaufen und langsam ins Ziel kommen, was ja auch was hat.

Der Veranstalter hat eine ausgefeilte Ergebnisseite, auf der auch alle Zwischenzeiten dokumentiert sind. Am Ende durfte ich feststellen, dass ich bei diesem internationalen Event 3. Deutscher geworden bin und nur ein Älterer vor mir ins Ziel gekommen ist. Damit schmeckte trotz schwacher Runden 2-4 das After-Run-Getränk gleich wieder besser. ☺

Ergebnis 10km:

64. Platz (474 TLN), 8. AK50-60
Zeit 42:05



Fazit: Ein tolles Erlebnis für sehr jung bis sehr alt.
Kärnten ist auf jeden Fall eine sommerliche (Lauf-) Reise wert!