

Das Coronajahr – Erlebe die Vielfalt des Laufens

Fünf Wochen nach dem kleinen SUN110 stand Ende Januar die große Burgenland-Extrem-Veranstaltung auf dem Programm. Bereits zum neunten Mal nahmen mittlerweile ca. 6.000 Teilnehmern (auf allen Distanzen) teil. Diese Veranstaltung ist nichts für Läufer, die scheuklappenmäßig nur Zeiten und Bestzeiten im Kopf haben. Zudem, so glaube ich, waren mehr Wanderer/Geher als Läufer unterwegs sind. Mit meiner „runwalkrun“-Methode nach Galloway befinde ich mich irgendwo dazwischen. Aber egal, man/frau/diverse ist in Bewegung und das zählt.

Wieder dauerte es etwa eine Stunde, bis sich die Masse nach dem Start in Oggau auseinandergezogen hatte. Der Wettergott hatte ein Einsehen und es war trocken und ganz wichtig im Neusiedlerseegebiet windstill.

Leider verschätzte ich mich in meinem Lauftempo, war, wie ein Anfänger zu schnell unterwegs. Am Abend lief ich dann, bereits etwas entkräftet, in Neusiedl auf die Mittelschule zu. In der Aula befindet sich jedes Jahr eine üppige Verpflegungsstelle. Dummerweise stand auf dem Parkstreifen der Retourbus. Mein Körper bog statt nach rechts in die Verpflegungsstelle nach links zum Bus und stieg ein. Finito!

Trotz der falschen Kraft-/Renneinteilung war der gute Aspekt, dass das OP-Knie wieder gehalten hat.

Die nächsten geplanten Veranstaltungen, der 6-Std.-Lauf in Lasseo und mein zweiter Versuch über die 48 Stunden in Gols, fielen dem politischen Umgang mit dem Corona-Virus zum Opfer.

Die erste Ultralaufmöglichkeit in Veranstaltungsform bot sich dann aber bereits am ersten Juliwochenende im steierischen Bad Blumau, dem Thermenort im Design des Friedensreich Hundertwasser.



Bild: Oliver Rupprecht

In Deutschland lag meines Wissens bis auf den Sachsentrail die Laufszene noch im Coronalockdown.

Die Blumauer hatten bei der Premiere im Vorjahr gerade mal 26 Teilnehmer über die 24 Stunden. Die spezielle Situation in diesem Jahr hatte dann natürlich eine besondere Sogwirkung als erste postlockdown Ultraveranstaltung. Von 97 gemeldeten starteten 86 Ultras.



Bild: Oliver Rupprecht

Die schöne etwas über einen Kilometer lange Laufrunde führte durch den Ort an einem Bach entlang und wieder durch die Sportanlage, die die Zählstation, Verpflegung etc. beinhaltet. Einige Mitläufer fluchten am Samstag über die Temperaturen im 30 Grad plus Bereich.

Diesmal nutzte ich die ersten Stunden damit, einige bisher nur digital über Facebook vorhandene Freundschaften zu analogisieren.

In der Nacht musste ich mal eine knappe halbe Stunde pausieren, um die mittlerweile total verspannten Muskeln auf meiner gesunden Seite, die kompensatorisch mehr arbeiten, wieder zu entkrampfen.

So wurde es nichts mit einer neuen Bestleistung, sondern es standen dann „nur“ 125 Kilometer zu Buche, Platz 15 von 26 Teilnehmern meiner Altersklasse. Es war eine tolle Veranstaltung mit engagierten Helfern und Organisatoren. Natürlich stand der nächste Tag dann ganz im Zeichen des Friedensreich Hundertwasser, dessen Thermenarchitektur ich dann bewundern konnte. Bad Blumau ist immer eine Reise Wert.



Bild: Lore Reitblat

Ging es in Bad Blumau neben den Kontakten zu meinen Ultrafreunden doch eher um die Essenz des Laufens, das Kilometersammeln in Rundenform, buchte ich Ende August im oberösterreichischen Böhmerwald/Mühlviertel den www.wegderentschleunigung.at. Eigentlich ein Wanderangebot, aber es verbietet ja niemand, das Ding auch entschleunigt zu laufen. Neun Tage Natur pur: mystische Wälder, Wiesenwege, Berge, Hügel... jeden Tag 17 bis 19 Kilometer mit 420 bis 930 Hm laufen, gehen, mit und ohne Stöcke. Die neun Tage Tour umfasst circa 162 Kilometer mit Start und Zielort Aigen-Schlägl. Ohne Kilometer- oder Zeitehrgeiz, nur um sich in der Natur zu verlieren, Kraftorte und tolle Aussichten zu genießen und abends die kulinarischen Höhepunkte des Mühlviertels zu erleben. Die Tour sei jedem empfohlen, der sich mal „natürlich“ ausklinken will und, wie es im Prospekt heißt, Kraft und Energie sammeln will.

Drei ganz unterschiedliche Lauferlebnisse, die unterschiedlicher nicht sein könnten. So wird mir immer wieder bewusst, wie vielfältig Laufen sein kann.