

6-Std.-Lauf Lassee 2019

Bereits zum achten Male fand am ersten Aprilwochenende 2019 in Lassee, einer kleinen Gemeinde östlich von Wien, der 6-Stunden-Benezizlauf statt. Inkludiert waren noch ein drei Stundenlauf und einige Laufwettbewerbe mit unterschiedlichen Streckenlängen für Kinder. Die Stundenläufe konnten auch Nordic-gewalkt oder als Staffel absolviert werden.

Nach 2017 war es für mich die zweite Teilnahme. Wieso fährt man für einen 6-Stunden-Lauf knappe 600 km, wurde ich schon von meinem Umfeld gefragt. Eine tolle Stimmung, genauso nette wie perfekte Organisation, ein Rahmenprogramm mit Livemusik und eine angenehme Strecke durch diesen verschlafenen kleinen Ort.

Die Atmosphäre vor dem Start ist natürlich nicht ganz so entspannt und ruhig wie bei einem 24er. Es gibt doch einige, die sich relativ intensiv einlaufen und ordentlich Gymnastik machen. Recht so für die Spitzengruppe. Für die „Radiergummis“ (Manfred Steffny) die hinten laufen, reicht ein sanftes Stretchingprogramm mit Lockerungsübungen. Schließlich müssen die Muskeln keine Schnellkraftleistungen bringen, sondern sollen so lange wie möglich locker bleiben.

43,8 km von 2017 bzw. 44,2 km, meine 6-Stunden-Bestleistung aus 2016 in München galt es ins Auge zu fassen, respektive zu verbessern.

Die ersten Stunden waren gekennzeichnet vom Rhythmus finden. Nach der Zählstation im Startbereich und am anderen Ende der 1,3 km langen Rundstrecke bat ich mir jeweils einen etwa 30m bis 40m langen Bereich aus, den ich von Anfang an gehend zurück legte. Für mich hat sich die sogenannte „runwalkrun“-Methode nach Galloway bewährt. Es stimmt tatsächlich, dass der Leistungsabfall in der zweiten Hälfte deutlich weniger ausgeprägt ist. Vom Halbmarathon aufwärts bis zum 24std.-Lauf, haben sich meine Leistungen verbessert. Zudem fühlen sich Muskeln und Gelenke nach dem Lauf dann nicht mehr so steif und hart an wie bei dem herkömmlichen Durchlaufen und erst dann Gehphasen zu machen, wenn das Laufen nicht mehr geht. Essentiell ist dabei, meiner persönlichen Erfahrung nach, tatsächlich von Anfang an in seinem persönlichen „runwalkrun“-Rhythmus zu laufen.

Rein leistungsorientiert betrachtet gab es für mich eine neue persönliche Bestleistung mit 45,7 km. Wobei ich die letzten vier Minuten her schenkte und am Auto sitzend auf die Restmetervermessung wartete. Hatte keine Lust, dies irgendwo an der Strecke zu tun. Eine deutliche 46 km-Marke wäre also drin gewesen. Die Platzierung habe ich bis heute nicht nachgeschaut. Wenn man generell nur Samstag und Sonntag, also 2x pro Woche, zum Trainieren kommt und 60 – 70 Stunden pro Woche als selbstständiger Masseur/Manualtherapeut arbeitet, sind diese Dinge nicht mehr so relevant.

Im Start-Ziel-Zählbereich ist die ganzen Stunden etwas los: Catering, motivierende, informierende Moderation, Aktionen für die Kids. Eine halbe Stunde vor dem Laufende begann die Liveband „Die drei Faltigen“ mit ihrem Konzert.

Was erstaunlich ist: Die habe das hinbekommen, dass wohl alle ehrenamtlich arbeiten. Die komplette Teilnahmegebühr, alle Erlöse aus dem Fastfoodverkauf an Zuschauer und der Erlös des Funktionsshirtverkauf mit aufgedruckter persönlicher Kilometerzahl gehen an den Sterntalerhof, ein Kinderhospiz in

Österreich.

Ideal ist die Gegend um Lassee auch als Ausgangsort für Ausflüge nach Wien. Unterkunft hatte ich diesmal im benachbarten Gerasdorf, das eine hervorragende Anbindung mit dem ÖNV nach Wien hat.

