

## Wahlkärntner (durch)laufen Kärnten

Wenn man(n) und frau nach Kärnten übersiedeln, dann ist natürlich auch eine der größten Laufveranstaltungen Österreichs pflichtgemäß zu absolvieren.

"Kärnten lief" mit Franz, Horst und Zuschi... Und dass auch bei schnellen Läufen in Kärnten die "Uhren" ein bisschen anderes gehen...

24. August: 5:30 Uhr: Wecker brauchten wir keinen, der laute Regen schafft es problemlos uns zu wachzurütteln. Gedanken, die Halbmarathonstrecke doch nicht zu laufen, kam hoch. Franz bekam so und so den Grauß - nur nicht nochmals so ein "Regenschichtl" wie beim Ironman.

Aber dann siegte doch der Sportgeist und wir versuchten uns bei einem klassischen Marathon Frühstück mit Haferschleim gegenseitig Mut zu machen. Und es lohnt sich - als wir um 7:30 die Wohnung verlassen, hat der Regen aufgehört. Und es ist eben Kärnten - denn bei der Fahrt nach Velden lächelte uns die Sonne vom Süden her ins Gesicht. Na bitte...

Als Wahlkärntner und Läufer-Junkys ist "Kärnten läuft" einfach ein Pflichttermin. Doch wie wir in Velden ankamen, wurde uns klar, dass dies nicht nur für Südösterreicher gilt. Ein unsagbar starkes Elitefeld war am Start - nicht nur die schnellste Marathonlady Österreichs - Eva Maria Gradwohl - bereitete sich auf den Start vor, auch Aniko Kalovic, die mehrfache Siegerin von "Kärnten läuft" und sehr sehr schnelle Kenianer wärmten sich auf. Wir drei Speedies hatten diesen Lauf auch gewählt, um uns auf unser eigentliches Ziel - Berlin 08 - vorzubereiten und einzustimmen. Etwas schneller als die Marathonrenngeschwindigkeit lautete die Devise.

Vor dem Start zeigte sich wieder mal: Kärnten ist anders. Ausgelassene Stimmung, kein Gerangel, gute Musi und strahlend blauer Himmel. Und los ging's.

Während Franz mal wieder seine Grenzen neu definieren wollte und die ersten Kilometer voll durchstartete (4:50/KM), hielt sich Edith (endlich) an die Vorgaben des Trainers und startete ruhig mit 4:30 und dann mit 4:15 los. Horst hatte sich einen "kamoten" Lauf vorgenommen... "Man soll ja mal nicht übersteiben".

Franz, der "Kärnten läuft" Veteran, nahm bei km 6 etwas die Geschwindigkeit heraus und verfolgte das Ziel: beste Kärnten läuft Zeit erreichen, aber eben keine PB Zeit. Und das ging gut... zwischendurch blieb sogar noch Zeit für ein paar Pläuschen mit Laufkollegen und die Steigungen v.a. in Krumpendorf waren dann gar nicht mehr so schlimm. Und dann... über die letzten paar 100m kam das einzigartige Gänsehautfeeling vom Ironman wieder hoch und trug ihn mit 1:48:41 souverän ins Ziel.

Horst lief seinen 1. HM seit "Jahrzehnten" gemütlich und genoss den sonnigen Anblick der neuen Wahlheimat. Gutgelaunte Zuseher und auch Laufkollegen ließen die 21km rasch vergehen und trotz "Buschbesuch" konnte er seine Zielzeit (unter 2.00) mit 1:56:00 deutlich unterbieten.

Für Edith war es Orientierung, was am 28.9. gehen "kann". Wie vorgeschrieben lief sie die 1. Hälfte locker an und konnte den 2. Part schneller abspulen. Einziger K(r)ampf: das ständige rauf und runter... ist ja nicht gerade ihre Stärke. Aber: es reichte wunderbar für eine neue PB Zeit mit 1:32:02 und dem guten Gefühl noch einiges an Reserven zu haben. Aber die werden erst über die 42,195 km ausgespielt.

(Anmerkung Franz: Wie man nach 18km nur so frisch und ohne Schweißperlen sein kann?->good job)

Und das Fazit der 3 Wahlkärntner (Franz hat ja mittlerweile bei den Woaths den Nebenwohnsitz angemeldet :- ) ):

- Auch wenn es noch 90 Minuten vor dem Start regnet, kann es mit Sonnenbrand enden
- Obwohl es nicht brettleben ist, ist die schnellste je in Österreich gelaufene HM Zeit möglich: 1:00:55 war die Siegerzeit von Kiprop Francis (Kenia)
- rund 5.000 Teilnehmer am Start und trotzdem ist alles relaxed und gmiadlich abgelaufen
- und die Stimmung entlang der Strecke war wieder mal vom Feinsten!!!

Die Uhren ticken im sonnigen Süden eben ein bisschen anders... aber trotzdem korrekt!