

3W (Wald - Wiese & Weide)

Jedes Jahr zur Erntezeit lädt die landwirtschaftliche Fachschule Krottenhof zu ihrem Hoffest ein. Im Zuge dieses Festes gibt es auch in Hinblick auf den Graz Marathon einen Vorbereitungslauf über die mittlerweile berühmten 3 W Wald - Wiese & Weide.

Die Strecke führt anders gesagt über Stock - Wurzel & Gatsch 8 km in einer doch schönen Landschaft.

Da meine Schwester in Thal bei Graz ihre neue Heimat gefunden hat, wurde ich gleich zum Start "verpflichtet".

Den Beginn machen immer die Kids von 4 - 10 Jahre über die Strecke von 1 km, wobei die Kids durch einen Vorläufer (da wurde ich überredet) auf ca 500 m etwas eingebremst werden müssen. Die Kids durften mich NICHT überholen - dies war fein, weil sonst werde ich beim laufen immer "geschnupft".

Die Siegerzeit war trotz meiner gebremsten 500 m mit 4:39 recht beachtlich.

Die Jugend ab 10 - 16 Jahre dürfen ohne Vorläufer auf eine 2 km Schleife, die der Sieger in 7:21 recht locker bewältigte.

Um 16 Uhr erfolgte der Startschuss für die Elite Klasse. Das Tempo war von Beginn an sehr hoch. Ich war gleich im hinteren Drittel des Feldes. Da machte ich mir schon Sorgen über meine Verfassung, aber ich war Tags zuvor rund 23 km gelaufen und die spürte ich in meinen Beinen.

Aber bei dem ersten kernigen Anstieg "klaubte" ich die in Übermotivation gestarteten Läufer. In der ersten flachen Passage heftete ich mich an die Top Dame und Sie zog mich bis ca km 6 - da musste ich das Tempo etwas rausnehmen, weil die Hügel immer mehr Feuer in meinen Oberschenkel entfachten.

Mit einer Endzeit von 38:31:00 über 8 km mit 120 HM war der Lauf doch soweit ok.

Noch ein persönlicher Tipp: Bei Besuch des Hoffestes bitte nur mit Platz im Garten - sprich hier gibt es auch eine Tierbörse Meine Nichten haben sich einen Hasen "erschmeichelt" -

aber Achtung: Es gibt auch Minischweine & Lamas zum kaufen

Klaus

<http://www.www-lauf.at.tf/>