

63. internationaler Wiener **Höhenstraßenlauf** - 1. Okt. 2011- 14,3 km. Ältester, ohne Unterbrechung jährlich durchgeführter Straßenlauf Österreichs, **der Klassiker**. Es war meine 18. Teilnahme.

Etwas Geschichte und Statistik:

Bei der ersten Austragung im Jahre 1949 gab es nur 6 Teilnehmer. Sieger war der Tscheche Johann Fiala, die Länge der Strecke betrug 15,5 km. Die nächsten Jahre gab es nie mehr als 15 Starter. Erst 1970 stellten sich 50 Läufer der Herausforderung. Heuer waren es 230 Läuferinnen und Läufer. Frauen sind übrigens erst seit 1973 dabei. Die erste Siegerin war die Österreicherin Dorothea Hennings. Dieses Jahr stellten die Frauen etwa 27% des Starterfeldes. Nur die österreichische Langstreckenlegende Adolf Gruber (+ 1994), siegte hier vier Mal, was sonst keinem mehr gelang. Bei den Damen scheint Carina Weber-Leuthner und Carina Lilge-Leuthner mit je 2 Siegen auf. Da es sich hier um dieselbe Person handelt, wie mir scheint, hat sie auch 4 Siege gefeiert (1986, 1990, 2005 und 2008). Mehr darüber kann man im Archiv von [www.hoehenstrassenlauf.com](http://www.hoehenstrassenlauf.com) nachlesen.

Die Strecke:

Vom Start am **Leopoldsberg** geht es zunächst ein Stück bergab, um dann wieder zum **Kahlenberg** anzusteigen. Von der 2 km-Marke geht es wieder abwärts, bis die Straße wieder zum **Cobenzl** ansteigt. Es folgt nun ein längeres Gefälle, bevor der letzte Anstieg, fast 2 km lang, zum **Häuserl am Roan** beginnt. Oben angekommen passiert man die 10 km-Marke und von nun an führt der Weg nur mehr bergab. Die letzten zwei oder zweieinhalb Kilometer werden allerdings durch den **Schwarzenbergpark** gelaufen. Hier heißt es aufpassen auf Spaziergänger mit Kindern und Hunden. Der Einlauf auf den Sportplatz **Marswiese** hat es dann noch in sich. Eine kurze, aber starke Steigung (ich nenne so etwas einen „Schupfer“) und einige Meter über Wiesenboden und dann noch etwa 200 m auf der Tartanbahn. Wer da schwächelt, wird hier noch gnadenlos überholt; denn es gibt keine Nettozeit (trotz Pentek-Timing).

Wie ich den Lauf erlebte.

Läuferisch gut vorbereitet fand ich mich schon zeitig auf der Marswiese ein, denn erstens braucht man einen Parkplatz, wenn man mit dem Auto anreist, zweitens kann es bei der Startnummernausgabe zu Verzögerungen kommen und drittens fährt der letzte Bus zum Startbereich auf dem Leopoldsberg (Fahrpreis im Nenngeld inbegriffen) um 13 Uhr ab und der ist meistens überfüllt. Das Startersackerl war enttäuschend, gab es doch heuer erstmals kein Höhenstraßenleiberl.

Ich fuhr also gleich mit dem ersten Bus um 12:15 Uhr die 15 km hinauf. Das Wetter war sonnig und warm, sodass ein Teil der auf den Start Wartenden sich in die Sonne setzte oder legte, ein anderer Teil hingegen den Schatten suchte, bevor das Aufwärmen und Einlaufen begann. Vor dem Start konnte man seine Überbekleidung in einem Bus deponieren, die man sich im Zielraum wieder abholen konnte. Gestartet wurde pünktlich um 14 Uhr, die Straße war polizeilich für den Verkehr gesperrt. 230 Menschen setzten sich in Bewegung. Es gab eigentlich kein Gedränge; die wirklich Schnellen geben immer gleich vom Start weg ordentlich Gas und der nachfolgende „Tross“ hat auf der breiten, denkmalgeschützten, katzenkopf-gepflasterten Straße genug Platz.

Ich versuchte mein Tempo und meinen Rhythmus zu finden, überholte einige und wurde auch von anderen überholt. Läufer mit fläschchen- und powergelbestücktem Gurt und dazu noch mit einem Audiogerät verkabelt, belustigten mich einigermaßen und erzeugten in mir ein gewisses Überlegenheitsgefühl, nicht nur weil ich an ihnen demonstrativ mühelos vorbei laufen konnte, sondern auch deshalb, weil mir bewusst wurde, wie gut ich doch drauf war, dass ich so ein Zeug nicht nötig habe. Mit Selbstvertrauen nahm ich die erste Steigung und ließ mich dann locker, aber flott, bergab treiben. Auch den nächsten Anstieg ging ich beherzt an und hatte keine Probleme, was mich zuversichtlich stimmte auch das letzte und längste Bergaufstück ohne Einbruch zu meistern. Die Labestation ließ ich unbeachtet; ich hatte mich nämlich vor dem Start ordentlich hydriert. Dass es recht warm war, habe ich schon erwähnt. Der Schweiß rann gewaltig. Erst jetzt fiel mir auf, dass mich schon einige Zeit niemand überholt hatte, während ich nun sogar am Berg einige Plätze gut machen konnte. Ich fühlte mich gut und hatte richtig Freude am Laufen, obwohl ich mir nichts schenkte. Das spärliche Publikum beim Häuserl am Roan zollte Beifall, doch ich bedankte mich nicht, sondern konzentrierte mich auf das Pflaster, um keinen Fehltritt zu riskieren. Gerade am Straßenrand waren die Zwischenräume zwischen den Katzenköpfen wegen der Bombierung zum Bankett ziemlich groß, sodass man sich leicht hätte verknöcheln können, wenn man unachtsam war. Jetzt hatte ich das Schwierigste und schon zwei Drittel der Strecke hinter mir. Mit großen Schritten jagte ich nun hinunter, dem Ziel entgegen. Trotzdem kam mir jeder einzelne Kilometer sehr lang vor und ich begann das harte Aufprallen auf dem Pflaster in der Wirbelsäule unangenehm zu spüren.

Endlich wurden wir von der Straße weg, in den **Schwarzenbergpark** umgeleitet. Keine Pflasterung mehr, aber der Asphalt war hier auch nicht immer in gutem Zustand. Mit entgegen kommenden Spazierern hatte ich keine Probleme, doch zog sich, meinem Empfinden nach, die Angelegenheit nun schon ziemlich lange. Mein Training war heuer eigentlich nur für 10-km-Läufe ausgelegt. Nur einmal hatte ich einen 15 km-Laufbewerb bestritten, aber das lag Monate zurück. Ich erteilte mir also selbst den Durchhaltebefehl und meine Beine folgten auch brav. Es war ja wirklich nicht mehr so weit, ich kannte ja die Strecke. Zum Schluss ging es noch an der **Marswiese** vorbei und dann, scharf rechts abbiegend, durchlief ich das Gartentor am unteren Ende des Sportplatzes und stapfte noch den rhythmusbrechenden „Schupfer“ hinauf zur Tartanbahn, auf der ich sogar noch einen Zielsprint hinlegen konnte. Eine Stunde und 10 Minuten hatte ich gebraucht. Allerdings 40 Sekunden länger als im Vorjahr (13 Mal war ich hier unter 1 Stunde geblieben, zuletzt 2001). Eigentlich hatte ich mir eine bessere Zeit ausgerechnet und vorgenommen. Das warme Wetter hat aber meine Berechnung über den Haufen geworfen und mein Vorhaben zum Scheitern gebracht. Die relativ schwache Zeit des Siegers, 51:20, bestätigt meine Annahme. Dennoch war ich mit meiner Leistung zufrieden, konnte aber, wie schon öfter in diesem Jahr, nur Zweiter meiner Altersklasse werden. Genaue Angaben über den Schweißverlust kann ich nicht machen, aber das kühle Bier nach der Dusche hat mich sehr erfrischt. Die Siegerehrung ließ trotz Pentek-Timing auf sich warten, was wegen des schönen Wetters nicht so unangenehm war. Eine 4-Mann-Jazzband trug außerdem noch sehr zur Stimmung bei. Ich hoffe, dass ich nächstes Jahr wieder als Läufer dabei sein kann. Und noch etwas: Läuferinnen und Läufer, die noch nie auf der Höhenstraße gelaufen sind, aber schon beim New York-Marathon waren, sind mit jenen Bergsteigern zu vergleichen, die schon am Kilimandscharo waren, aber noch nie den Schneeberg bestiegen haben.

Erhard Baurek