

Noch nie bei einem Volkslauf mitgemacht ?

Zwar ist ein Volkslauf ein Wettkampf. Dies soll jedoch keinesfalls den vielleicht unsicheren Hobbyläufer davon abhalten, daran teilzunehmen. Im Gegenteil: der Volkslauf ist im Gegensatz zu anderen Veranstaltungen speziell für den Hobbyläufer auch ohne eine Vereinszugehörigkeit ureigen vorgesehen.

Meist werden diverse Streckenlängen angeboten, so dass für jeden etwas dabei ist.

Natürlich sind auch schnelle Läufer am Start, die reinen Hobbyläufer überwiegen jedoch.

Um eine eventuelle Scheu vor den Leistungen anderer zu nehmen, hier mal ein Maßstab:

Sofern die Streckenlängen zuverlässig vermessen sind, werden überwiegend solche Zeiten gelaufen, z.B. bei einer Streckenlänge von 10 KM:

Männer:

Sieger: etwa 33min

Masse: etwa 45-48min

Letzter: etwa 1:10 bis 1:15 Stunden

Frauen:

Siegerin: etwa 43min

Masse: etwa 52 min

Letzte: etwa 1:15 Stunden

Lebensalter: alles ist dabei vom Jugendlichen bis zum weit über 70-jährigen. Masse: etwa 40 Jahre.

Die letzten Läufer werden keinesfalls belächelt, sondern vom Publikum ebenso gefeiert und beklatscht wie die Sieger.

Wie nimmt man am Volkslauf teil ?

Termine findet man im Internet, z.B. hier: www.dampflok-macht-druck.de

Eine Vereinszugehörigkeit ist für eine Teilnahme in der Regel nicht erforderlich.

In der Ausschreibung für den Lauf finden Sie alle wichtigen Informationen. Ebenso eine Kontaktadresse für Rückfragen.

Anmeldung: Geben Sie dem Veranstalter die Gelegenheit, besser zu planen indem Sie sich voranmelden. Wie das geschehen kann ist unterschiedlich und steht in der Ausschreibung. Sie können oft auch am Tag der Veranstaltung nachmelden gegen eine zusätzliche Gebühr.

Was brauchen Sie ? Bekleidung für den Lauf selbst. Unerfahrene planen oft zuviel oder zu warme Bekleidung dafür ein. Im Zweifel im Rennen weniger anziehen. Wer friert, läuft vielleicht zu langsam...;-)

Bekleidung für vorher/nachher. Am besten ein legerer Trainingsanzug oder etwas Vergleichbares, mit dem Sie sich ein wenig warmlaufen können. „Zivile“ Bekleidung ist eher unpraktisch. Hier darf es ruhig ein wenig mehr sein. Die Bekleidung von vorher ist vielleicht nach dem Warmmachen verschwitzt, so dass neue Bekleidung ratsam ist. Nach einem erschöpfenden Lauf neigen Viele dazu zu frieren. Also hier auch im Sommer ruhig einen Pulli einpacken.

Außerdem Geld und Duschzeug. Eigene Getränke und etwas zu essen. Es gibt jedoch Getränke kostenlos für die Teilnehmer im Ziel, meistens ist im Veranstaltungsbereich ein Kuchenbuffet zu erträglichen Preisen vorhanden.

Eigene Taschentücher/Klopapier. Lustig aber ratsam. Ist oft am Veranstaltungsort alle. Dann hätten Sie ein vermeidbares Problem.

Wann sollten Sie dort sein ? Oft sind beginnend mit einer Parkplatzsuche tausend kleine Dinge zu erledigen. Planen Sie ein, etwa eine Stunde vor Ihrem Start dort zu sein. Viel früher ist übertrieben, viel später könnte knapp werden.

Was machen Sie, wenn Sie dort sind ? Zu allererst: anmelden oder wenn schon geschehen, Startunterlagen abholen. Der Weg zur Ausgabe ist ausgeschildert oder kann erfragt werden. Befestigen Sie dann die Startnummer mit Sicherheitsnadeln vorn an Ihrer Wettkampfoberbekleidung. Sofern nicht schon geschehen, ziehen Sie nun alles drunter, was Sie beim Lauf tragen wollen. Theoretisch könnte es dann jederzeit losgehen. Nun haben Sie Ruhe. Schauen Sie sich die örtlichen Verhältnisse an. Wo ist Start und Ziel ? Wo verläuft die Strecke ? Oft sind Pläne ausgehängt. Wo sind Duschen/Toiletten ? Besuchen Sie letztere unbedingt vor dem Start. Laufen Sie sich beginnend etwa 20min vor dem Start locker warm. Trinken Sie nochmal Wasser. Finden Sie sich je nach Veranstaltungsgröße 5-10min vor dem Start an der Startlinie ein. Der Fairness wegen die Schnellen vorn, die Langsamen hinten. Tip: nicht jeder Neuling ist langsam.

Das Rennen: Lassen Sie sich nicht vom wahnwitzigen Starttempo der anderen irritieren und beteiligen Sie sich vor allem an deren läuferischem Selbstmord nicht. Von denen sehen Sie eine Menge wieder... Sie haben eigene Trainingserfahrungen. Laufen Sie im Zweifel eher langsam los. Später können Sie ruhig voll auf die Tube drücken. In Ihren ersten Wettkämpfen sammeln Sie Erfahrungen, was Sie laufen können und was nicht. Meist geht viel mehr am Ende, als Sie sich zutrauen. Das gilt übrigens weniger für Männer und viel mehr für Frauen und ist ernst gemeint.

Im Ziel: Verschnaufen. Geht bald wieder. Dann viel Wasser trinken. Sie haben viel davon verloren. Sie haben übrigens Wasser verloren und nicht Cola oder Bier... Laufen Sie sich langsam ein wenig aus. Duschen. Zwar sind Sie jetzt „entlassen“, fahren Sie aber nicht gleich in Hektik nach Hause. Auch wenn Sie nicht von der Siegerehrung betroffen sind (manchmal wird diese auch in den Altersklassen vorgenommen), bleiben Sie noch etwas dort. Plündern Sie das Kuchenbuffet. Manchmal gibt es eine Tombola oder auch Urkunden für alle Teilnehmer. Welch eine schöne Erinnerung an Ihre Anfangszeit als Läufer.