

Gelaufen wird bei jedem Wetter, Sommer wie Winter. Der Weekly Long Run ist zu einer Ganzjahres-Institution im Wiener Laufgeschehen geworden.



DIE MACHT DER MASSE

Der WEEKLY LONG RUN, kurz WLR, ist zu einer Institution in der Wiener Laufszene geworden und hat auch die Jahre der Pandemie überlebt. Wenn es ein Erfolgsgeheimnis gibt, dann wohl jenes, dass diese Initiative von vielen gewollt und somit auch von vielen mitgetragen und mitorganisiert wird. Gemeinschaft macht somit doppelt stark!

von Egon Theiner

Wenn man mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern über den WEEKLY LONG RUN spricht, dann fallen Sätze wie: „Beim Laufen und Plaudern in der Gruppe merkt man gar nicht, wie die Zeit vergeht.“ Oder: „Die Vielfalt der Strecken ist grandios!“ Oder: „Alleine neige ich da-

zu, immer die gleichen Strecken zu laufen. Mit dem WLR habe ich Wien erst richtig kennengelernt.“ Oder auch: „Der Schmähh kommt auch nicht zu kurz – es gibt immer einen, der immer wieder Abkürzungen anbietet ...“ Und weiter: „Man lernt neue Menschen kennen mit den unterschiedlichsten Backgrounds“, und dass „der Sieg

über den inneren Schweinehund wesentlich leichter fällt, sobald man einen, sagen wir: Termin hat.“

KEINE FRAGE, DER WEEKLY LONG RUN hat sich in der Wiener Laufszene als einer der wichtigsten Treffpunkte etabliert. Dabei zeigt der Blick in die Vergangenheit, dass

es ihn eigentlich nicht mehr geben dürfte. Sein Ursprung liegt im Herbst 2017, Michael Wernbacher vom WEMOVE Runningstore hatte die Idee, einen Lauftreff für lange Läufe an Sonntagen zu veranstalten, ausgehend von seinem Store in Wien-Mitte/The Mall. Als fachliche Unterstützung holte er sich als Profi-Lauftrainer Harald Fritz vom Team Ausdauercoach – er betreut u. a. auch Marathon-Rakete Lemawork Ketema. Tom Rottenberg war oft dabei, einmal kam als Stargast auch Günther Weidlinger. Der Store diente schon damals auch als Möglichkeit zum Deponieren von Wechselgewand. So wurde der WLR wöchentlich bis etwa zum

Weekly Long Run im Türkenschanzpark beim Vienna Charity Run – rund 70 Läuferinnen und Läufer waren dabei!



Linz Marathon und Vienna City Marathon durchgeführt, danach „verlief“ er sich im wahrsten Sinn des Wortes und fand nicht mehr statt. Der WEEKLY LONG RUN schien im Frühjahr 2018 seinem Ende nahe.

Dann trat ein, was als Macht der Masse bezeichnet werden kann. Genügend Laufreife und Kunden von WEMOVE hatten an der Idee Gefallen gefunden, die langen Sonntagsläufe nicht mehr allein, sondern mit anderen aus dieser Gruppe zu absolvieren. Der WLR lag im Koma, war aber nicht tot. Und wurde wenig später wieder ins Leben zurückgeholt. Der Neustart des WEEKLY LONG RUN im Herbst 2018 trägt einen Namen: Der heute 53-jährige Rechtsanwalt und Hobby-Marathonläufer Stefan Langer sprach Wernbacher darauf an, ob man den WLR nicht wiederbeleben wolle. Doch Wernbacher wohnt in Müritzschlag, somit konnte er das Treffen nicht selbst organisieren. Aber egal: Eine Gruppe von Hobby-Läufern, wenn auch in enger Kooperation und mit logistischer Unterstützung von WEMOVE, startete mit der Selbstverwaltung des Treffens.

Der WEEKLY LONG RUN war und ist kein geocochtes Training. Er ist einfach ein Angebot zum gemeinsamen Laufen auf Strecken, die im Vorhinein bekannt gegeben

und in einer vorab abgestimmten Pace absolviert werden. Alle im Organisationsteam sind Hobby-Läufer, die keine Trainerausbildung, aber oft langjährige Lauferfahrung und viel Begeisterung für die Sache mitbringen. Gelaufen wird im normalen Straßenverkehr auf nicht abgesperrten Strecken, alle nehmen ausschließlich auf eigene Verantwortung teil.

Das Organisationsteam ist in den letzten Jahren sukzessive auf knapp 20 Personen gewachsen. Manche übernehmen fast jede Woche eine Gruppe, manche nur ab und zu. Im Team sind weit mehr als 100 Jahre Lauferfahrung vereint – jede und jeder kennt irgendwelche besonders netten Strecken und bringt eigene Ideen ein. Im Lauf der Zeit war der WLR schon so gut wie überall in Wien und im unmittelbar angrenzenden Niederösterreich unterwegs.

DER WEEKLY LONG RUN ist eine völlig offene Einladung. Wer mitmachen will, ist willkommen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, wer da ist, ist da. Man kann jeden Sonntag dabei sein, öfter oder selten, es gibt keinerlei Zwang. Der WLR ist „gratis, aber nicht umsonst“, wie Michael Wernbacher von WEMOVE gerne betont. Ebenso ist es in keiner Weise Voraussetzung, Kunde bei WEMOVE zu sein. „Die meisten kaufen



Auf der Donauinsel zu Coronazeiten: Auch auf den richtigen Abstand zueinander wurde geachtet.

schon auch bei uns ein, aber diese haben wir hoffentlich mit unserer Kompetenz überzeugt.“ WEMOVE stellt das Geschäftslokal in Wien-Mitte als Möglichkeit zur Verfügung, Ersatzkleidung zu deponieren, „das wird gerade in der kalten Jahreszeit sehr geschätzt“, sagt Wernbacher. Außerdem hat der Store für regelmäßige Teilnehmerinnen und Teilnehmer Shirts in verschiedenen Farben für die 5., 10. und 20. Teilnahme ausgesetzt. Stefan Langer sagt: „Es schon faszinierend, wie gut das angenommen wurde. Zusammen mit der ärmellosen Summer Edition gibt es fünf verschiedene Farben. Inzwischen gibt es mehr als 100 Läuferinnen und Läufer, die ein oder mehrere solche Shirts haben, und die bunten Shirts mit der großen weißen Aufschrift WEEKLY LONG RUN gehören schon zum läuferischen Stadtbild Wiens.“

Apropos bunt: Der WEEKLY LONG RUN ist in jeder Hinsicht ein bunter Haufen. Das Geschlechterverhältnis ist ausgeglichen, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer kommen aus allen Lebensbereichen. Die Bandbreite an vertretenen Altersgruppen ist recht groß, auch wenn sich wie meist beim Langstreckenlaufen ein gewisser Schwerpunkt bei den 40- und 50-Jährigen ergibt. Seit jeher ist die Gruppe des WLR sehr international. Stefan Langer: „Wenn ich jetzt rasch alle Länder auswendig aufzählen müsste, die schon einmal vertreten waren oder es noch laufend sind, täte ich mir schwer – Australien, Bolivien, Peru, USA, Japan, China, Norwegen, Dänemark, Spanien, Italien, Deutschland, Tschechien, Slowakei, Un-

garn, Polen, Russland, ich habe jetzt sicher einige vergessen. Es gibt zum Beispiel eine Läuferin aus Oslo, die besucht mehrmals im Jahr eine Freundin aus Wien und war schon vier Mal mit uns laufen. Immer wieder werden wir auch von laufbegeisterten Touristen gefunden, die bei ihrem Wienbesuch sportlichen Anschluss an eine Gruppe suchen und zu uns kommen. So haben sich schon einige sehr nette Kontakte entwickelt.“

IM MÄRZ 2020 KAM CORONA und der erste Lockdown. „Am Sonntag davor hatten wir noch 64 Teilnehmerinnen und Teilnehmer und auf einmal war das Laufen in der Gruppe streng verboten“, blickt Langer zurück. Nach neun Sonntagen ohne WLR ging es wieder rund ein halbes Jahr quer durch Wien, bis Anfang November 2020 Zusammenkünfte in Gruppen beim nächsten Lockdown wieder verboten wurden. Mehr als sieben Monate bis in die zweite Hälfte des Mai 2021 hinein musste der WLR pausieren. Dass die Gemeinschaft nicht zerbrach, ist einer großen und sehr aktiven WhatsApp-Gruppe zuzuschreiben, die die Community zusammenhielt. Wenn viele ihre Fotos posten von ihren individuellen Läufen oder jenen mit Familienangehörigen, dann kommt kein Gefühl der Einsamkeit auf. Doch Pandemie hin oder her, darauf ist Langer schon stolz: „An wirklich jedem Sonntag, an dem wir von den Corona-Maßnahmen her in der Gruppe laufen durften, sind wir auch gelaufen. Wenn uns nicht wieder ein Lockdown dazwischenkommt, ist der WLR an 52 Sonntagen im Jahr geplant.“ Die Organisation des WLR musste oft an sich ändern-

de Verordnungen angepasst werden. „Da kommt es mir entgegen, dass ich im echten Leben Rechtsanwalt bin und daher die jeweils aktuellen Verordnungen gut umsetzen kann – auch wenn ich mich viel lieber nur mit der Organisation der Läufe an sich beschäftigen würde.“

Die bisher größte Ansammlung von WLRlern gab es beim Vienna Charity Run im Türkenschanzpark Ende September 2021. Der WEMOVE Runningstore ist einer der Sponsoren dieser Veranstaltung zugunsten des „Sterntalerhofes“ und hatte eine Labestation an der Strecke eingerichtet. Mehr als 70 Läufer aus dem Kreis des WLR waren dabei.

Für manche ist die Beginnzeit um 8.30 Uhr oder im Sommer noch deutlich früher eine Herausforderung. Doch man kann es nicht allen recht machen. Es gibt Frühaufsteher und Nachtmenschen. Manche würden am liebsten um 6 Uhr starten, und andere finden alles vor 10 Uhr am Sonntag unzumutbar. Beim WLR wurde ein guter Kompromiss gefunden. Und wie alles im Leben haben auch die Startzeiten von Läufen Vor- und Nachteile. Der Vorteil des relativ frühen Beginns ist, dass man normalerweise zum Mittagessen wieder zu Hause ist und noch genügend Sonntag übrig bleibt. Damit ist der WLR für viele auch gut mit der Familie oder anderen Freizeitaktivitäten vereinbar.

Aktuell sieht ein typischer Sonntag so aus, dass vier unterschiedliche Pacegruppen durch Wien unterwegs sind, meist in 6:00 min/km, 6:20 min/km, 6:40–7:00 min/km und öfter auch eine Trailgruppe. Von der Idee des WLR her sollen es lockere lange Läufe sein. Aber es muss schon jede und jeder wissen, was für sie oder ihn passt – Selbsteinschätzung ist wichtig. Weil es Alternativen gibt, ist es ein No-Go, die jeweilige Pacegruppe aufzuhalten, weil das ausgemachte Tempo zu hoch ist.

Die zahlenmäßig größte Gruppe ist seit längerer Zeit die „am wenigsten schnelle“, also die Gruppe mit einer Pace von 6:40 bis 7:00, oft sind da bis zu 20 Läuferinnen und Läufer dabei. „Lisa Eckelhart, Andrea Hirsch, Wolfgang Svoboda und Sven Willner, die diese Gruppe meist führen, machen ihre Sache

ganz hervorragend. In dieser Gruppe lebt der Spirit des WLR perfekt, die haben echt viel Spaß am Laufen.“ Das bringt Stefan Langer auch zu den wenigen Anforderungen, die es für die Teilnahme gibt: „Die einzigen Leute, die sich bei uns vielleicht nicht ganz so wohlfühlen würden, sind übertriebene Ehrgeizler und Selbstoptimierer. Es geht beim WLR schon recht locker zu und der Spaß an der Sache soll nie zu kurz kommen. Viele trainieren systematisch und nach Plan, manche laufen nicht so regelmäßig, es sind einfach wirklich nette Leute dabei. Und auch als Routinier mit 53 Jahren und nach mehr als 20 Marathons freue ich mich über die vielen neuen Impulse und Ideen. Wenn ich gerade keine eigene Gruppe gestalte, laufe ich gerne einfach bei anderen mit. Christine Esslbauer, Markus Groß und Sandra Schmelz suchen oft schöne Trailstrecken aus und Christian Zendon macht fast jede Woche eine interessante Strecke quer durch die Stadt. Leider kann ich hier gar nicht alle aufzählen, die sich kreativ einbringen.“

Was treibt einen eigentlich an, so eine Laufgruppe so organisieren? Langer muss nicht lange überlegen. „Ich mache das wirklich aus Freude an der Sache selbst. Selbst bin ich ein reiner Hobbyläufer und bereite mich fast immer gerade auf meinen nächsten Marathon vor. Letztlich organisiere ich nicht nur die Freizeit für andere, sondern gestalte auch meine eigene Freizeit am Sonntag. Ich habe über die Jahre durch den WLR viele neue interessante Leute kennengelernt, und die Community ist einzigartig. Natürlich braucht es immer jemanden, der die Sache zusammenhält und diese Rolle übernehme ich gerne. Damit der WLR funktioniert, braucht man aber vor allem ein tolles Team – das haben wir.“



Haupt-Organisator Stefan Langer ist selbst begeisterter Läufer – im Bild beim Marathon von Sevilla

KEINE STRASSENBAHN, KEIN BELVEDERE IST VOR WLR-TEILNEHMERN SICHER!

Aus dem WLR haben sich auch verschiedene andere Laufprojekte entwickelt. Im Sommer 2020 gab es noch kaum „richtige“ Laufveranstaltungen oder Rennen nach dem ersten Lockdown. Es entstand die Idee, innerhalb eines Monats das gesamte Wiener Straßennetz abzulaufen, also konkret jede der damals 28 Linien einmal von Endstation zu Endstation, selbstverständlich auf dem Gehsteig. „Zum Teil haben wir diese Strecken als Teil des langen Laufes am Sonntag absolviert, meist dann auch gleich zwei oder drei Linien hintereinander. Aber vor allem gab es viele spontan in der internen WhatsApp-Gruppe angekündigte Läufe am Abend unter der Woche, und bald war klar, dass wir nachher noch in der Nähe der Endstation gemeinsam ein Eis essen gehen“, resümiert Stefan Langer. Auch an anderen „Challenges“ wie der U-Bahn-Challenge (an fünf Tagen hintereinander je eine der fünf Wiener U-Bahn-Linien abzulaufen) haben Teilnehmerinnen und

Teilnehmer des WLR gemeinsam teilgenommen. Auch einige gemeinsame Reisen zu Marathons im Ausland hat es schon gegeben.

Beim Österreichischen Frauenlauf gibt es eine besondere Initiative. An diesem Tag sind die meisten Frauen der Gruppe dort am Start und beim zeitgleichen WEEKLY LONG RUN fast nur Männer. Diese laufen dann in den Prater, feuern „ihre“ Teilnehmerinnen an der Strecke an und schenken im Zielgebäude ihren Läuferinnen Prosecco ein. Das mag nun klischeehaft klingen, wird aber sehr gut angenommen. Und es ist auch ein Zeichen der Wertschätzung für die erbrachten sportlichen Leistungen.

Ein anderer „Spin-off“ des WEEKLY LONG RUN ist das gemeinsame Hügellaufen am Freitag in der Früh im Park von Schloss Belvedere. Wieder ist Langer federführend. „Ich wohne nicht weit entfernt und laufe die Steigung im Schlosspark schon seit vielen Jahren als Teil meines Trainings. Irgendwann habe ich mich mit ein paar anderen, die dort auch gelaufen sind, darauf geeinigt, dass wir einander immer am Freitag um 7 Uhr treffen, und dann wurde die Sache Belvedere Hills, in Anlehnung an Beverly Hills, genannt. Auch dabei sind natürlich alle willkommen.“

Wie geht's weiter mit dem WEEKLY LONG RUN? Na ja, so wie bisher. Jeden Sonntag, ab Wien Mitte, auf verschiedenen Strecken mit verschiedenen Geschwindigkeiten mit alten und neuen Lauffreunden. Alle sind eingeladen. Wer da ist, ist da. ■

WEBTIPPS

- www.wemove.at/weekly-long-run/
- facebook.com/groups/weeklylongrun

traildog.at

TRAILDOG RUNNING

1230 WIEN, BREITENFURTER STRASSE 378A

€20 GUTSCHEIN

BEIM KAUF EINES LAUFSCHUHS*

* nicht kombinierbar mit anderen Gutscheinen und Rabatten, nicht in bar ablösbar.

der besondere Laufshop im Süden von Wien!