

Klaus schrieb

Am gestrigen Sonntag ist es bei mir perfekt gelaufen. Bayerischer Meister der AK45 in neuer persönlicher Bestleistung von 1:14:37!! ☺

Ich hatte die letzte Zeit viel und gut trainiert, aber die letzte Woche hatte ich eher Frust mit dem schlechten Wetter und hatte schon gar keine Lust so weit zu fahren. Beim Start war es dann relativ kalt und windig... überhaupt nicht einladend und ich wusste nicht genau was ich anziehen sollte...lang oder kurz.

Aber anscheinend hat dann alles perfekt gepasst.

Seit Dezember habe ich mein Trainingspensum kontinuierlich steigern können...das war keine geplante Steigerung, hat einfach mit dem guten Wetter im Frühjahr so gut geklappt.

Im Dez waren es noch um die 30km/Woche und jetzt im März hatte ich sogar um die 60km/Woche...so viel habe ich vorher nie geschafft.

Nachdem ich dann vor zwei ~Wochen die Burghauser Halbmarathon Strecke vor mich allein zur Probe bereits in unter 1:22 gelaufen bin, wusste ich, dass ich ganz gut drauf bin...hätte mir aber eher eine Zeit um die 1:16 ausgerechnet.

Zu Augsburg (<http://swa-strassenlauf.de/>)

Es mussten drei 7km Runden durch den Siebentischwald im Südosten von Augsburg gelaufen werden.

Es war trocken aber auf der Fahrt dorthin hat das Thermometer noch 3-5 Grad angezeigt. Beim Start war es eisig windig und vermutlich zwischen 8 und 10Grad kalt...aber zumindest trocken.

Die Strecke war durchwegs geteert (alter Teer durch den Wald mit ein paar Löchern, aber für mich gut zu laufen) bis auf eine kurze Schotterstrecke von ~150m. Damit hatte man auch einen sehr guten Abdruck und dennoch eine wunderbare Strecke durch den Wald. Auf den ersten beiden km verläuft der Kurs hinein in den Wald, dann 3km eine Schleife und dann wieder die gleichen 2km zurück zum Ausgangspunkt. Im Zielbereich gab es dann eine Schleife von 300-400m. Damit könnte man das Rennen gut verfolgen und wusste ganz gut Bescheid, wo man liegt. Auch im Wald auf der „Pendelstrecke“ war immer Abwechslung geboten und so fühlte man sich nicht so allein wie bei manchen anderen Läufen. Es war ständig etwas windig...trotz des Waldes und vor allem auf dem 1km zurück zum Stadion hatten wir leichten Gegenwind.

Nach dem Start musste ich mich erst mal durchboxen, da ich mich in die hinteren Reihen drängen hab lassen (ich dachte mit den geplanten 1:17 brauche ich nicht ganz vorne stehen...)

Aber nachdem ich mich vorne eingereiht hatte lief es vollkommen runde und mit den neuen Schuhen hatte ich einen perfekten Abdruck...es machte richtig Spass.Nachdem ich die erstn km so in einem Schnitt unter 3:30 lief kamen immer wieder Zweifel, ob ich zu schnell angegangen bin, aber die Aufmunterungen durch die Zuschauer haben mich immer wieder motiviert den Druck aufrecht zu halten.

Das kühle Wetter hat positiv gewirkt und nachdem ich meine AK45 Konkurrenten gleich in der ersten Runde abgehängt hatte, musste ich mich am vorderen Feld orientieren. Ich konnte zwar auf einen LG Passau Läufer auflaufen, aber leider konnte dieser nicht dranbleiben und so musste ich dann einen Großteil alleine laufen.

In der letzten Runde haben die Kräfte schon nachgelassen, aber ich hatte das Gefühl ganz konstant zu laufen (da muss ich mir die Daten von der Laufuhr noch mal anschauen)...Bei km 18 ist dann etwas überraschend ein junger Mitläufer (23 Jahre jünger) aufgelaufen. Ich merkte, dass er ziemlich gut unterwegs war und ich konnte damit meinen 10. Gesamtplatz nicht ins Ziel retten, aber er hat mich zumindest noch ziemlich ins Ziel gepusht und gezogen :)