

Klaus schrieb:

kurzer Bericht zum Alzauenlauf, bei dem ich insgesamt Siebter und Erster der AK45 wurde.

Nachdem es keine Gesamteinlaufliste gibt, habe ich die Ergebnisse nach Zeit zusammen kopiert...

Gesamt	StNr	Name	Vorname	Klasse	Verein	Verein2	# AK	Summe von
	1	<b>1HUBER</b>	Benedikt	<b>M20</b>	LG	<b>Regensbur</b>	1	00:32:22
	2	<b>290ABDULAAHI</b>	Mustafe	<b>M20</b>	Naturfreunde	<b>Wals</b>	2	00:32:25
	3	<b>244ERHARDT</b>	Julian	<b>M20</b>	Triathlon	<b>Grassau</b>	3	00:33:00
	4	<b>214MÖRWALD</b>	Josef	<b>M35</b>	(Leer)	<b>(Leer)</b>	1	00:34:40
	5	<b>391IRLACHER</b>	Tobi	<b>M35</b>	TG	<b>Salzachtal</b>	2	00:35:26
	6	<b>84RICHARDSON</b>	James	<b>M20</b>	Naturfreunde	<b>Wals</b>	4	00:35:31
	7	<b>30ESTERMAIER</b>	Klaus	<b>M45</b>	LG	<b>Burgha</b>	1	00:35:32
	8	<b>252SCHWEIGER</b>	Matthias	<b>M20</b>	SC	<b>Ainring</b>	5	00:35:39
	9	<b>401HOFBAUER</b>	Kilian	<b>M20</b>	TV	<b>Altoetting</b>	6	00:35:43
	10	<b>285HUNGERHUBER</b>	Sebast	<b>M45</b>	Ptsv	<b>Rosenheim</b>	2	00:35:43
	11	<b>241AGER</b>	Michael	<b>M20</b>	Triathlon	<b>Grassau</b>	7	00:35:55
	12	<b>204SIRL</b>	Markus	<b>M35</b>	LG	<b>Mettenheim</b>	3	00:36:11
	13	<b>126SPÖTZL</b>	Florian	<b>M30</b>	Ptsv	<b>Rosenheim</b>	1	00:36:21
	14	<b>15AGER</b>	Benedikt	<b>M20</b>	Triathlon	<b>Grassau</b>	8	00:36:49
	15	<b>18PRAMBS</b>	Florian	<b>M20</b>	TSV	<b>Palling</b>	9	00:36:57
	16	<b>397WOLF</b>	Valentin	<b>M20</b>	LC	<b>Chiemgau</b>	10	00:36:59
	17	<b>8Berhe</b>	Tsegazki	<b>M20</b>	TSV	<b>Trostberg</b>	11	00:37:13
	18	<b>57GRASBERGER</b>	Matthias	<b>M30</b>	TSV	<b>Wasserburg</b>	2	00:37:14
	19	<b>291STÜBINGER</b>	Klaus	<b>M50</b>	Ptsv	<b>Rosenheim</b>	1	00:37:21
	20	<b>131SCHLESAG</b>	Bernhard	<b>M50</b>	LC	<b>Bayern</b>	2	00:37:30

Ergebnis der LG...zusätzlich ein Teilnehmer von SV Gendorf, den wir nicht kannten

Michael Schweighofer habe ich noch überredet, sich auch unter LG zu melden, obwohl er aktuell nicht im Verein ist ...

StNr	Name	Vorname	Klasse	Verein	Verein2	AK Platz	Summe von 5km	Summe von 10km
30	ESTERMAIER	Klaus	M45	LG	Burgha	1	00:17:24	00:35:32
220	SCHWEIGHOFER	Micha	M30	LG	Burgha	4	00:18:24	00:38:25
398	WAGNER	Thomas	M40	SV	Burgkirchen	2	00:18:40	00:38:43
154	SCHMIDT	Robert	M45	LG	Burgha	8	00:19:45	00:40:11
27	GEBAUER	Karl	M40	LG	Burgha	6	00:19:45	00:40:14
75	NIEDERAUER	Thomas	M55	LG	Burgha	1	00:20:22	00:42:01
60	HUBER	Bernd	M45	LG	Burgha	10	00:20:42	00:42:25
152	STRASSER	Rudolf	M50	LG	Burgha	24	00:22:15	00:45:15
256	WAGNER	Rudi	M55	LG	Burgha	6	00:23:38	00:48:05

Wetter war beim Hinfahren nicht einladend, so dass die Motivation eher am Boden lag...Sprühregen und Kälte.

Beim Aufwärmen wurde es langsam besser und beim Lauf waren die Bedingungen sehr gut bei kühlen aber angenehmen Temperaturen und bewölktem Himmel.

Teilweise konnte man die Sonne erahnen und der doch unangenehme Gegenwind war etwas geringer.

Ich hatte mir vorgenommen vorsichtig an die ersten 5km zu gehen, konnte aber dennoch die erste Durchgangszeit mit einem Durchschnitt unter 3:30 absolvieren. (17:24)

Aus einer Vierergruppe heraus konnten wir uns zu zweit (Richardson) ab km 6 absetzen und vom Gefühl dachte ich, dass wir schneller werden....

aber vom Ergebnis konnten wir die Geschwindigkeit der ersten 5km nicht halten....beim Alzauenlauf geht es auf der zweiten Hälfte ja leicht aufwärts und wir hatten etwas Gegenwind.

Ich hatte mich an Richardson eingehängt, aber ich konnte nicht vorbeiziehen, da er jeden meiner Versuche auch immer wieder konterte.

In der Stadionrunde versuchte ich dann mehrmals an ihn ran zukommen und selbst auf der Zielgeraden setzten wir beide zum Sprint an.

Dabei ließ er mehrfach einen schmerzerfüllten Schrei los, als ob er keine Luft mehr bekommen würde ☹

Leider blieb er aber den einen entscheidenden Schritt vor mir, brach aber dann im Ziel sofort zusammen....halten einfach nichts aus die Jungen ☹

Mit dem Ergebnis bin ich sehr zufrieden vor allem nach der anfänglichen Motivationsdelle vor Beginn.

Im Rückblick ist es schade, dass ich die zweite Hälfte nicht so konstant gelaufen bin, dann hätte ich die 35 knacken können.

Wasti Hungerhuber ist ja etwas konstanter gelaufen und hatte im Ziel nur noch 11 sec Rückstand nach 24 sec bei 5km.