

## Thermen-Marathon Bad Füssing 2015

Distanzen: 10km/Halb-Marathon/Marathon

Rennberich von Thomas Mayr:



Die Lauf-Saison 2015 wurde mit dem Johannesbad-Thermen-Marathon in Bad Füssing eröffnet. Der CLR-Sauwald war wieder zahlreich vertreten und es gelang uns über jede Distanz (10 km, Halb-Marathon und Marathon) mindestens einen Läufer zu stellen. Für mich ging es auch das erste Mal über 10 Kilometer. Deshalb stellt man sich vor dem Rennen die Frage wie man es sich einteilt. Natürlich wollte ich eine Zeit unter 40 Minuten erreichen, aber die große Unbekannte war immer noch ob ich auf Kilometer 8 oder 9 eingehen werde. Daher beschloss ich meinen Lauf so zu gestalten, dass ich auch am Schluss noch Körner übrig habe um ein zügiges Tempo anzuschlagen.

Bei strahlenden Sonnenschein erfolgte um 9:45 Uhr der Startschuss über die 10 Kilometer. Wie bei jedem Volkslauf wurde wieder extrem schnell Angelaufen, doch ich musste mich zurückhalten da ich die 10 Kilometer in einem möglichst gleichmäßigen Tempo durchlaufen möchte. Mit vorne dabei war natürlich Haas Martin, unser schnellster Mann vom Race Team Lauf. Die Laufstrecke war im Allgemeinen sehr flach und jeder Kilometer war mit einer Markierung versehen. Ich war immer auf Sichtkontakt mit Martin, aber musste mit ansehen wie er sich immer weiter von mir entfernte. Es ging die flachen Straßen entlang bis zum dritten Kilometer, dann kam eine Linkskurve und es ging in den Wald hinein. Meine Uhr zeigte immer 3:30 min/km an, was auch mein Solltempo war. Am Waldausgang verspürte ich einen leichten Gegenwind und ich schloss zu meinem Vordermann auf um mich ein wenig im Windschatten aufzuhalten. Nach ca. 4 Kilometer gab es die Möglichkeit zur Wasseraufnahme, natürlich nahm ich nichts zu mir. Ich hatte das Gefühl das mein Vordermann immer langsamer wurde und ich ging an ihm vorbei. Ich fühlte mich auch gut und meine Uhr zeigte immer noch das Solltempo an. Wir bogen nach Eggfing am Inn ein und die zweite Hälfte des Rennens hat begonnen. Unter einer Brücke durch und auf dem Fahrradstreifen ging es zurück Richtung Start-Ziel. Von weitem konnte ich schon das Hotel schon sehen wo wir gestartet waren. Nun begann die kritische Phase wo es sich zu überwinden galt. Haas Martin musste leider auch dem hohen Anfangstempo Tribut zollen und musste abreißen lassen. Ab Kilometer 7 verspürte ich, dass mein linker Fuss nurmehr sehr locker im Laufschuh stand. Jetzt galt es sich noch einmal zu überwinden und dass letzte Viertel auch noch so schnell wie möglich zu bestreiten. Nach 8.5 Kilometer ging mir das Schuhband schlussendlich ganz auf, aber zum binden war natürlich keine Zeit. Das Ziel kam immer näher und ich legte noch einmal alles hinein. Schließlich lief ich mit einer Zeit von 35:35.49 Minuten durchs Ziel. Das bedeutete Platz 15 und Platz 10 in der Altersklasse. Ich war mit meinem Debüt auf der 10 Kilometer Distanz sehr zufrieden und macht mich hungrig auf weitere Rennen.

### CLR-Sauwald Cofain 699 Athleten beim Thermen Marathon in Bad Füssing:

Platzierung	Platzierung-AK	Name	Zeit	Distanz
13	9	Haas Martin	35:15.50	10 km
15	10	Mayr Thomas	35:35.49	10 km
22	3	Lautner Helmut	37:00.45	10 km
26	12	Holzapfel Andreas	37:32.01	10 km
48	2	Pucher Sebastian	39:51.32	10 km
103	26	Fasthuber Hannes	44:14.28	10 km
140	18	Redlingshofer Peter	47:37.32	10 km
23	6	Weidinger Robert	1:20:11.04	Halbmarathon
72	12	Orthofer Thomas	1:28:33.86	Halbmarathon
302	54	Schmolz Johann	1:47:46.95	Halbmarathon
129	33	Dieplinger Günther	3:44:29.77	Marathon