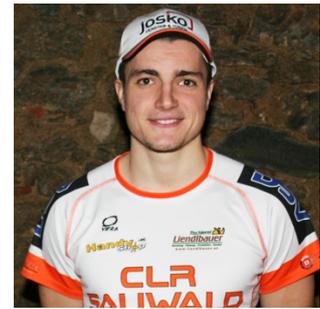


Geländelauf Suben – Rennbericht von Thomas Mayr :

Nach einer langen verletzungsbedingten Laufpause im Frühjahr, melde ich mich wieder einmal zurück mit einem Rennbericht. Am Samstag ging es für uns in Suben eine Hitzeschlacht über 7,5 Kilometer zu bewältigen. Da ich zum ersten Mal beim Subener Geländelauf an den Start ging, war für mich die Strecke unbekannt. Ich wusste nur dass die Strecke durch den Wald verläuft. Darum entschied ich mich für den Brooks T7 Racer, ein leichter Schuh mit sehr wenig Sohle. Eine halbe Stunde vor dem Start starteten wir das Aufwärmen. Dabei erkannte ich gleich, dass es wahrscheinlich die falsche Wahl gewesen ist, auf den leichten Schuh zu setzen. Denn auf der Strecke befanden sich kleine Steine die sich durch die dünne Sohle auf meine Füße durchschlugen. Bei gefühlten 35 Grad Celsius wurde um 16:17 Uhr der Lauf am Subener Sportplatz gestartet. Anfangs gab es einen Anstieg von ca. 250 Meter zu bewältigen, dabei wurde zu meiner Überraschung das Tempo sehr niedrig gewählt von den Läufern. Meine Strategie für das Rennen war, dass ich mich so lange wie möglich auf die Fersen von meinem Teamkollegen Robert Weidinger heften kann. Nach dem ersten Anstieg ging es über einen Bahnübergang durch einen Bauernhof auf einen Feldweg. Ein Läufer von der LG Ruhstorf machte von Anfang an das Tempo, dahinter Robert, dann ich und eine weiterer Teamkollege Stieger Manuel. Zu Viert ging es dann bei Kilometer 1,4 in den Wald hinein, wo die Temperaturen wieder ein wenig angenehmer waren. Nach einer scharfen Linkskurve wagte ich einen Blick nach hinten. Wir hatten schon einen Vorsprung von 30-35 Metern herauslaufen können. Ich fühlte mich gut und hing weiter im Windschatten von Robert. Es ging wieder raus aus dem Wald auf einen Feldweg, wo die Sonne wieder voll auf uns heruntergebrannte. Der Feldweg kreuzte eine Straße, an der wir rechts abbogen. Bei einem Streckenposten vorbei ging es bei Kilometer 3,5 wieder in den Wald hinein. Jetzt ging es richtig zur Sache. Ein Anstieg von 600 Metern Länge gab es zu bewältigen. Jetzt übernahm Robert die Führungsarbeit. Der Untergrund war sehr sumpfig und man musste aufpassen nicht über die Wurzeln zu stolpern. Ich konnte das Tempo nicht mitgehen und musste abreißen lassen. Dabei wuchs der Abstand bis zum höchsten Punkt zu der dreiköpfigen Führungsgruppe auf ca. 40-50 Metern. Jetzt ging es wieder auf einem Schotterweg abwärts. Ich konnte die Führenden immer Sehen. Bergab konnte ich meine Stärken voll ausspielen und kam immer näher zur Führungsgruppe. Bei der Labstation gönnte ich mir noch ein Wasser um mich für die letzten Kilometer noch einmal abzukühlen. Schließlich konnte ich bei Kilometer 5,5 zur Spitze aufschließen. Ich fühlte mich tatsächlich so gut, dass ich bei dem Führungstrio einfach vorbeigelaufen bin. Bei leichtem Gegenwind ging es raus aus dem Wald. Ich legte noch einmal alles rein und versuchte das Rennen gleich jetzt für mich zu entscheiden. Tatsächlich konnten die Drei mir nicht folgen. Bei der letzten Linkskurve vor den abschließenden 300 Metern blickte ich mich kurz um und konnte ein Loch von 20 Metern herauslaufen. Die letzten Meter ging es noch bergab wo ich es einfach nur laufen ließ. Dann hatte ich das Ziel vor Augen und ich feierte meinen ersten Tagessieg in dieser Saison.



Nach so einem Rennverlauf kann man nur zufrieden sein mit seiner Leistung. Schlussendlich schaute ein Dreifachsieg für den CLR Sauwald Cofain 699 heraus. Gratulation auf diesem Weg für die gezeigten Leistungen.

