

# Int. Welser Halbmarathon 2018

- Thomas Mayr

Am Sonntag war eine Abordnung des CLR Sauwald Cofain 699 bei der Halbmarathonveranstaltung in Wels am Start. Haas Martin und Weidinger Robert gingen über die Halbmarathondistanz. Weiters nahmen beim Power Run (7,1 km) Holzzapfel Andreas, Hötzeneder Manuel und Mayr Thomas teil. Leider haben wir wieder einen krankheitsbedingten Ausfall zu beklagen, Eichinger Fabian musste sein Halbmarathondebüt auf Wien verschieben.

Da es für mich das erste Rennen seit Mitte Oktober ist, nutze ich diesen Rennbericht um etwas weiter auszuholen. Nach dem Marathon in Amsterdam konnte ich aufgrund einer hartnäckigen Muskelverletzung im Bereich der hinteren Oberschenkelmuskulatur keine Wettkämpfe mehr bestreiten. Also mussten Rennen wie Thermenlauf Geinberg und der Silvesterlauf abgesagt werden. Nach gezielten therapeutischen Maßnahmen fasste ich für



2018 den obligatorischen Saisonstart in Bad Füssing über 10 Kilometer ins Auge. Leider musste ich bei diesem Lauf ein weiteres Mal in die Zuschauerrolle schlüpfen. Das Training lies noch keine schnellen Einheiten zu und verzichtete als Vorsichtsmaßnahme auf den Start. Als nächstes versuchte ich den Löffler Messelauf über die 4 Kilometer als Kick-off für die Saison 2018 zu nutzen. Doch dieser fiel wegen einem Magen-Darm-Infekt abermals ins Wasser. Doch eine Woche später sollte es dann endgültig mit dem ersten Wettkampf 2018 klappen. Das Training dieses Jahr ging mehr als schleppend voran und so nutzte ich diesen 7,1 Kilometer Lauf als schnelle Trainingseinheit und vielmehr als Standortbestimmung. Darum lief ich seit meinen Anfängen als Läufer wieder einmal mit Herzfrequenzgurt um einige Daten über den Körper unter Belastung zu gewinnen. Bei mäßig schönem Wetter, oder besser gesagt bei einem so genannten Sauwetter ging es um 10 Uhr los. Die Temperaturen bewegten sich im negativen Celsius Bereich und der Wind aus östlicher Richtung war auch deutlich zu spüren. Die ersten 1,5 Kilometer ging es mit Gegenwind auf das



Traunufer zu, wo wir wussten, dass dort der Gegenwind in Rückenwind umschlug. Das Feld zog sich in die Länge und einige mussten dem zu hohen Anfangstempo Tribut zollen und fielen zurück. Nicht so bei mir, ich fühlte mich super und hatte einen lockeren Schritt. Vom Rückenwind getrieben bis Kilometer 4 ging es für mich ziemlich locker mit 3:35 min/km dahin. Doch dann bekam ich wieder den Gegenwind deutlich zu spüren und es wurde deutlich härter um das Tempo zu halten. Ich musste die meiste Zeit alleine im Wind laufen. Doch erfreulicherweise ging es den anderen Läufern vor mir auch nicht

anders. Einige kamen in Schwierigkeiten und ich konnte Platz für Platz gutmachen. Auf der Traunufer-Gegengeraden konnte ich noch einen Athleten mit einer Tempoverschärfung ausstechen und konnte als 4. die Ziellinie überqueren. Die Uhr zeigte einen Kilometerschnitt von 3:32 min/km an. Mit dieser Pace war ich sehr zufrieden, aufgrund der gegebenen Streckenverhältnisse mit Schnee und Matsch. Dieser Lauf war eine wichtige Standortbestimmung um mein



Training danach auszurichten. Alles in Allem war es ein gelungenes Rennen und durften sogar noch einen Preis für das schnellste Team beim Power Run entgegennehmen. Hötzeneder Manuel (26:32, 10. Platz) und Andreas (27:55, 24. Platz) lieferten ebenfalls eine bravouröse Leistung ab. Manuel steckt mitten in der Vorbereitung für den Linz Marathon und nutzte diesen Wettkampf als Trainingslauf um seine Beine nach den langen Einheiten daran zu erinnern, dass es schnelles Laufen auch noch gibt. Der dritte Mann im Team war Holzapfel Andreas, welcher erst heute am Morgen entschied ob er startet. Aufgrund einer Verkühlung Anfang der Woche schien der Start daher nicht sicher. Meines Erachtens können beide mit dem Ergebnis sehr zufrieden sein. Und die Freude über den Sieg in der Teamwertung macht Lust auf mehr.

Auf der Halbmarathonstrecke lieferten Haas Martin und Weidinger Robert ebenfalls eine sehr gute Leistung ab. Martin beendete den Halbmarathon auf Gesamtrang 12 (1:17:44, AK.-Pl.: 5) und lieferte einen soliden Trainingslauf in Richtung Triathlon Langdistanz im Juli ab. Robert meisterte den Lauf bei widrigen Bedingungen in 1:21:09 und belegte somit den 29. Gesamtrang und den 5. Platz in seiner Altersklasse.

Nun einige Daten von meinem Lauf (Laut Zeitnehmung):

Zeit	25:19
Distanz	7,1 km
Tempo	3:33 min/km
Durchschnitts-Herzfrequenz (max. HF)	180 bpm (187 bpm)

