Traumlaufbedingungen, kühl , Sonne von rechts, kaum Wind, wellige Strecke schon sehr schnell, wenn man einen guten Tag hat (weil Streckenrekord von drei! Kenianern unterboten), schlecht geschlafen (Feuerwehrfest neben meinem Quartier), war aber nicht schuld, dass es nicht so richtig rollte. Habe mir eine Zeit unter 1.20 zugetraut, musste aber nach 2km das Tempo reduzieren, bis km 5 wurde ich nur überholt, dann war ich plötzlich allein und rechnete schon mit dem schlimmsten, habe mich aber dann auf das heute mögliche Tempo einstellen können und bin nicht mehr langsamer geworden und einige hab ich dann doch noch erwischt. Ab km 15 hatte ich die Begleitung einer Kärntner U23 Läuferin, dh ich habe einige Zeit ihren Windschatten genossen, diese Begegnung hat mich echt motiviert nicht nachzulassen und ich konnte noch eine ganz passable Zeit (1.21.35) erzielen. Das wichtigere Ziel als eine Superzeit habe ich aber geschafft und in der M55 Wertung den ÖM Titel gewonnen.
Jetzt freue ich mich schon sehr auf meine letzten beiden Meisterschaften, 10000m Strasse und Marathon in Graz
krru

Author: