# 20. Welser Halbmarathon mit ÖM und Mastersmeisterschaften 2011

Kühle Temperaturen, leichter Wind, kein Regen, gute Bedingungen beim Welser HM.
Heinz Fröhlich und Rudi Kranawitter überwanden sich früh aufzustehen (Zeitumstellung) und fuhren nach Wels, für Heinz ein Come back Rennen nach langwierigen Verletzungen. Er finishte in 1.28.22, nach eigenen Aussagen fehlte es ein wenig an Überwindung und Tempohärte, dennoch ein gelungener Start in die neue Saison für den werdenden Vater(August) und hoffentlich endlich verletzungsfrei.
Bei den ÖM Masters M55 lief Rudi ein beherztes Rennen, letztendlich fehlte aber auch ihm die Tempohärte für diese lange Distanz. Nur 28 sec fehlten auf den Titel, ein knappes Rennen – vier innerhalb einer halben Minute und ein unbedankter vierter Platz in 1.21.30. Dennoch war er mit seiner Leistung zufrieden liegen doch seine nächsten Ziele im Ultrabereich (6 Stunden Wals und Rennsteiglauf).

(ein Laufbericht von krru)



**Author:**