

Am Samstag, den 25.05.13, gelang mir nach einer kleinen Verletzungspause (Muskelfaserriss) ein perfekter Einstieg ins Renngeschehen direkt aus dem Training heraus. Bei sehr guten Bedingungen gewann ich auf der 5,5 km langen und hügeligen Strecke den ersten Salzburger Zoolauf in 17:19, das bedeutet einen Schnitt von 3:09 pro km (ich denke die Strecke ist etwas kürzer).

Ich setzte mich zuerst an die 3. Stelle hinter Alexander Weiss und unserem weltklasse Kombinierer Bernhard Gruber. Nach dem ersten kurzen Anstieg setzte ich mich an die 2. Stelle und hielt das Tempo von Weiss konstant mit. Nach ca. 3km lief ich auf ihn auf, übernahm die Führung und baute ein paar Tempowechsels ein. Nach dem Anstieg, der wieder zurück in den Zoo führt erhöhte ich das Tempo und Weiss konnte nicht mehr nachsetzen. Alles in allem war es eine perfekte Formüberprüfung und Rennen, das nicht nur wieder Lust auf mehr macht, sondern auch Zuversicht für den geplanten Murtal-Halbmarathon am 30.6. gibt.

Bericht: KB



Author: