

5. ANTON HOLZLEITNER LAUF - Lehener Park

Frühling, kein Schnee, trockenes sonniges Wetter. Diejenigen, denen das nicht Motivation genug war, versuchte Rudi mit einem Motivationsmail noch Beine zu machen. So kam es, dass neben unserem Obmann noch Renate, Steffen, Andi und Christian gemeinsam mit einem eher überschaubaren Teilnehmerfeld die 5km (bzw. 4km für Damen) im Lehnerpark auf sich nahmen. Dabei bewahrheitete sich eine Binsenweisheit und wurde der Stand des Wissens der Trainingslehre etwas in Frage gestellt.

Zum ersten, sollten es nun auch Rudi und Steffen gelernt haben, dass Weißwurst und Weißbier kurz vor dem Wettkampf keine optimale Vorbereitung darstellen und verdauende Mägen einfach keine schnellen Laufschritte zulassen. Geburtstagsfeier der Gattin/Schwiegermutter hin oder her, beim nächsten Rennen werden die beiden wohl die Ernährungslehre besser beachten (müssen). Apropos Lehre: Dass man mit wochenlangen reinen Grundlagenausdauertraining entgegen aller Prognosen die temposüchtigen Trainierer unter den ASVlern hinter sich lassen kann, bewies diesmal Christian. Als Start in die temporeichere Vorbereitungsphase hin zum Salzburg-Marathon wollte er den Crosslauf einfach nur solide laufen. Dass es am Ende mit dem 5. Gesamt- und 3. AK-Rang (AK40) in 19:57,15 dann doch auch ein schneller Lauf wurde, überraschte Christian selbst am meisten.

In Summe war es aber ein rundum erfolgreicher Arbeitstag für den ASV. Alle 5 Starter erreichten in ihren Klassen einen Stockerlplatz:

Renate Emminger in 22:24,15 Rang 2 in der AK50

Andreas Hofmüller in 20:32,88 Rang 2 in der AK20

Steffen Zeyer in 20:16,12 Rang 2 in der AK30

Rudi Kranawitter in 20:29,21 Rang 1 in der AK50

Schon am kommenden Wochenende gilt es dieses Ergebnis bei der Cross-Landesmeisterschaft zu bestätigen.

Alle Ergebnisse unter:

http://salzburger-laufcup.at/wp-content/uploads/2014/03/Ergebnisliste_HolzleitnerLauf2014.pdf

bericht: CM

5. ANTON HOLZLEITNER LAUF - Lehener Park



Author: