

Jeder Mensch kommt im Laufe seines Lebens an einen Punkt, an dem sie/er konkrete Ziele auswählt und konsequent bis verbissen verfolgt. Das können edle, berufliche, finanzielle oder auch sportliche sein. Zu den letzten zählt im Leben vieler Läufer auch das Brechen von zeitlichen Schallmauern. Im Marathon die 3:30 oder die 3:00 Stunden Marke etwa. Beide Ziele standen auch im Rahmen des Salzburg Marathon auf der Liste zweier ASV Athleten. Maria Morales wollte in ihrem Marathon-Debut gleich die 3:30h-Marke brechen. Christian Mlinar - nach seinem knappen Scheitern 2012 in Berlin (3:01) - endlich die 3:00h-Schallmauer knacken.

Die Rahmenbedingungen waren ausgezeichnet:

Vom kühlen und sehr regnerischen Wetter am Vortag blieb am Renntag nur die Kühle (6 Grad um 8 Uhr morgens; im Laufe des Vormittags nicht über 13 Grad hinaus). Die Sonne hatte ebenfalls Gnade mit den über 6.500 Teilnehmer (Summe aller Bewerbe) und blieb fast bis zum Schluss hinter den Wolken verborgen.

Die Vorbereitung über die Wintermonate waren perfekt zu gestalten, da es kaum Tage mit Schneedecke gab. Die Lauftrails waren durchgehend für lange Grundlagen-Ausdauertrainings benützbar.

Beim Nussdorf-Halbmarathon wurden bereits gute Leistungen gezeigt, die auf schnelle Zeiten hoffen ließen.

Durch den Umstand, dass im Rahmen des Salzburg Marathon heuer auch die österreichischen Meisterschaften im Marathon ausgetragen wurden, war die Läuferdichte auf der sonst sehr leeren zweiten Runde heuer nicht ganz so dramatisch. Wenn sich auch damit die Chance für gute Platzierungen verringerte; aber was sind schon Platzierungen?! Persönliche Zeiten zählen!

Christian Mlinar lief (wieder einmal entgegen den Rat seines Obmanns) etwas zu schnell an. Ließ sich vom, für seine Verhältnisse, eher gemächlich laufenden Gottfried Schlager ziehen und ging nach 1:26:17 bereits auf die zweite Runde. Dieses um ca. 5 Sek/km zu schnelle Tempo führte dazu, dass ab km 35 seine Kraft in den Beinen deutlich nachließ und ihn fast wieder das Schicksal von Berlin 2012 ereilte. Dort musste er wenige 100 Meter vor dem Ziel erschöpft stehen bleiben. Diesmal war aber der Kopf stärker und trotz einer mäßigen zweiten Runde in 1:33:31 blieb Christian 12 Sek unter der 3:00h-Marke. Happy!!

Maria Morales lief zu Beginn gemeinsam mit der wieder erstarkten Michaela Vlasak, bis sie dann doch alleine das Tempo erhöhte und am Ende ebenfalls ihr Ziel klar erreichte. In 3:28:26 wurde sie 6. in der W-45. Ein Marathon-Debut, das Lust auf Mehr macht! Immerhin wurde sie damit Gesamt 3. in einer inoffiziellen Landeswertung.

Peter Polednak, als dritter ASler auf der Marathondistanz, lief in 3:48:00 auf den 6.Rang in

der M-60. Gratulation!

Doch auch auf den „Nebenschauplätzen“ wurden sehr gute Leistungen der ASV-Athleten geboten.

Im Halbmarathon hielt Klemens Bernegger, der ursprünglich monatelang auf die Langdistanz trainierte, dann aber aufgrund von einem durchwachsenen Training „nur“ beim HM startete, seinen angekündigten Schnitt von knapp unter 3:29/km und lief damit in einer Zeit von 1:13:37 zum 2. Gesamtrang und 1. Platz in der M-45. Ein mehr als versöhnliches Ergebnis und eine gute Basis für einen (sehr) schnellen Marathon im Herbst?!

Mit Respektabstand dahinter Andreas Hofmüller in persönlicher Jahresbestleistung von 1:19:31. Damit auch erstmals in Salzburg unter der 1:20 Schallmauer. 6. Rang in der M-20. Steffen Zeyer konnte mit seinen 1:19:56 und dem 9. Rang in der M-35 ebenfalls sehr zufrieden sein.

Gottfried Schlager war diesmal Edel-Domestik von Christian Mlinar (siehe oben) und lief eine solide 1:25:12.

Michael Lenglachner blieb mit 1:29:24 knapp unter 1:30. Ausbaufähig.

Michaela Vlasak war mit ihrem gut eingeteilten (negative split) Rennen und der Zeit von 1:47:30 sehr zufrieden. Hatte sie doch in den letzten Monaten mit gesundheitlichen Problemen zu kämpfen. Das gute Ergebnis wird ihr sicher Auftrieb für eine erfolgreiche Saison 2014 geben.

Michael Holzner unterbot seine hervorragende Zeit in Nussdorf (34:53) noch einmal mit 34:03 und lief damit (fast allen) auf und davon. Am Ende wurde er mit einem 3. Gesamtrang belohnt. Sollte sich Michael eines Tages auf die HM-Distanz wagen, wird er wohl auch für Klemens Bernegger ein ernst zu nehmender Gegner sein.

Der seit Wochen unter einer chronischen Müdigkeit laborierende Rudi Kranawitter lief diesmal nur die 10K. In 37:55 wurde er gesamt 22.

Lauren Greil wurde 2. bei den Damen! Ihre Zeit 38:52.

Marie Stelzhammer komplettierte die ASV-Riege mit einer Zeit von 46:14.

Auch die Leistungen in den Teamwertungen können sich sehen lassen:

1. Platz in der Teamwertung Halbmarathon (Bernegger Klemens, Zeyer Steffen, Hofmüller Andreas), das mixed Team (Lenglachner Michael, Vlasak Michaela, Schlager Gottfried) erreichte den 4. Klassenrang.

Beim 10 km Bewerb erreichte unser mixed Team (Stelzhammer Marie, Greil Lauren, Holzner Michael, Kranawitter Rudolf) den 1. Klassenrang.

Und dann war da noch Rudi Urban, der sich den 3. Rang im 5K-Römerquelle-Genusslauf holte. Entweder hat es ihn heute nicht sonderlich gefreut oder aber die Strecke wurde

massiv falsch vermessen. Seinen Schnitt von 3:56 kann Niemand der weiß wie stark Rudi sonst läuft ernst nehmen. Wie dem auch sei: er sorgte damit für den 4. Stockerlplatz an diesem Renntag in Salzburg.

Und welche Ziele werden sich die ASVler als nächstes vornehmen?!!

Mehr wenn ihr die HP des ASV wiederseht. Ihr müsst unbedingt gucken wie's weiter geht...

Ergebnisse Bericht: cm



Author: