

6. ASKÖ-DELTA-4-Stunden-Lauf

Als Ultraläufer ist man ja eh immer zu Wettkämpfen auf der Langdistanz bereit...

Die Grundlagenausdauer wurde schon über die letzten Wochen brav aufgebaut, der Wetterbericht fürs Wochenende war verlockend gut, zwei Vereinskollegen praktisch schon auf der Anreise nach Oberösterreich, ... die Kinder sind gut versorgt bei den Großeltern und damit steht einer Teilnahme am 4-Stunden-Lauf nichts mehr entgegen.

Anton Stockmaier und Christian Buchebner sahen so wie ich den Wettkampf als erste Formbestimmung und Trainingseinheit der geselligen Natur. Trotzdem war (natürlich) in der kleinen Runde vor dem Start Wettkampf-Flair zu spüren und die Gruppe an ca 90 Läufern ging voll motiviert auf die erste von – ja das wird sich für jeden persönlich in den 4 Stunden erst weisen – Runden der 2,925 km langen Strecke. Rasch bildete sich eine (vermeintliche) Spitzengruppe aus 4 Läufern. (Erst im Ziel stellte sich heraus, dass der junge Slowene Matej Uhan mit Staffelläufern in einem verrückten Tempo vom Start vorneweg und für die Verfolger praktisch unbemerkt zu einem neuen Streckenrekord lief) Christian Buchebner und ich waren in der (tatsächlichen) Verfolgergruppe dabei, Anton ging ein wenig entspannter an. Der Schnitt war rel. hoch (4:05 – 4:10). Das sollte die ersten zwei Stunden auch so bleiben. Christian B. fiel nach einigen Runden aufgrund von Magenproblemen aus dieser Gruppe zurück. Der spätere Zweite Hubert Morawetz zog das Tempo weiter an und setzte sich ab. Das Feld zog sich auseinander; die ersten Überrundungen brachten etwas Abwechslung ins monotone Rundenlaufen. Nach (handgestoppten) 2:58:30 ging ich bei der (GPS-gemessenen) Marathondistanz in neuer personal best durch. Ein schönes Gefühl, aber gleichzeitig wartete ich nur auf den Einbruch. Der kam zwar nicht in voller Härte, aber mein Tempo fiel in der letzten Stunde auf ca. 4:45 – 5:00 ab. So ging ich kurz vor Ende der 4 Stunden auf die letzte Runde. Und da erblickte ich hinter mir plötzlich den wieder erstarkten Christian Buchebner, der seine Magenprobleme überwunden und wie beflügelt dem Ziel entgegen lief. Nicht nur er sondern vor ihm noch zwei weitere Läufer flogen förmlich an mir vorbei (ich hegte noch die Hoffnung diese wären Staffelläufer). So beendete ich nach 4:10:30 meine 19. Runde und kam damit als Gesamt 6. ins Ziel. Christian Buchebner holte sich durch seinen Schlussspurt noch den 5. Platz in 4:09:30. Anton „Stocki“ Stockmaier musste muskulär bedingt nach 3:10:00 die Segel streichen und seine müden Beine in der Sauna regenerieren. Seine gelaufenen 35km sind aber doch ein Grundstein für die weitere Ultra-Saison.

In Summe ein zufriedenstellendes (zumindest betreffend dem Tempo und der Ausdauer) Rennen in familiärer Atmosphäre und freundlichen, sehr bemühten Organisatoren.

Ergebnisse unter:

<http://www.askoe-marchtrenk.at/Content/Events/146e.pdf>

C.M.



6. ASKÖ-DELTA-4-Stunden-Lauf

Author: