Salzkristall-Lauf Hallein – 19.06.2016

Als ich heute in der Früh aus dem Fenster blickte, überlegte ich kurz, mich noch einmal niederzulegen und den Lauf zu schmeißen. Schließlich kämpfte ich die letzten Tage mit einer Erkältung und fühlte mich auch nicht 100% fit. Nachdem aber die Mädels ohnehin am Kinderlauf teilnehmen wollten, mussten wir sowieso nach Hallein fahren. Daher Augen zu und durch und wenns net geht, dann halt einen lockeren Trainingslauf machen. Meine Erwartungen waren nicht allzu hoch. Doch der Regen ließ nach und es nieselte nur leicht. Perfekte Bedingungen sozusagen. Ich wollte es eigentlich ruhig angehen und sehen, wies geht. Nach ein paar Metern habe ich mir das allerdings anders überlegt und wollte doch Gas geben, solange es geht und halt dann zurückschalten. Ab km 7 wars zum Kämpfen. Ein bisschen geschwächt war ich schon. In einer Zeit von 47:13 erreichte ich als gesamt 8. und 2. Dame (hinter einer wieder einmal überragenden Andrea Walkner – Tannenberger) das Ziel des 11km Laufs. Rudi Urban nahm die 5km in Angriff und setzte sich trotz der schweren Beine, die ihm der Scenic Run des Mozart 100 beschert hatte, überlegen gegen die Konkurrenz durch und belegte Rang 1. Damit war er sehr zufrieden, mit der Zeit nicht ganz, aber ob der Steigung und der mangelnden Konkurrenz, war für ihn an diesem Tag nicht mehr möglich. Ich finde: super gemacht Rudi! Tolles Wochenende mit Rang 2 gestern und Rang 1 heute. Das soll dir erst einer nachmachen! Andreas Hofmüller belegte im 2500m Rennen souverän Rang eins und Edi Vogelsang ging zwar wieder fremd und lief fürs Magistrat und nicht für den ASV, dennoch war seine Leistung gewohnt gut! Er traf als 3. des 2500ers im Ziel ein.
TW



Author: