Fuschlseelauf – Race the Lake 28.08.2016

Nachdem ich Anfang Juli zufällig nach 5 Jahren wieder einmal zum richtig Schwimmen gekommen bin und es mir voll getaugt hat, habe ich gleich beschlossen, heuer den Fuschlsee Light Man/Women Bewerb zu bestreiten. Der feste Vorsatz, mich noch etwas vorzubereiten, scheiterte allerdings an der mangelnden Gelegenheit. So ging ich am Sa relativ unvorbereitet an den Start. Die 2,1 km sollten nicht das Problem sein – einfach langsam angehen, dann passt das schon. Als Zielzeit habe ich mir 45min gesetzt. Das sollte locker machbar sein. War es auch. Schlussendlich erreichte ich in 41:24,60 das Ziel. Im Nachhinein wäre mehr möglich gewesen. Das ungewohnte ins dunkle Wasser (dabei ist der Fuschlsee, wenn man von außen drauf schaut, einer der Seen mit der schönsten Farbe Österreichs) schauen bereitete mir unvorhergesehene Probleme. Ich hatte richtig Angst und überlegte schon, auf den Start zu verzichten. Schließlich hab ichs doch durchgezogen. Allerdings nicht im – von früher gewohnten – Kraul 3er Rhythmus, sondern immer wieder mit Atempausen und Kopf über Wasser und sogar kurzen Bruststrecken zwischendurch. Nach einer Weile legte sich die Panik und ab ca. der Hälfte der Strecke kam ich meinem Empfinden nach richtig schön ins Ziehen. So macht Schwimmen Spaß. Vielleicht bald mal wieder.

Am Sonntag folgte Teil 2. Der Lauf rund um den See. Dabei sind bei atemberaubender Aussicht (wenn man dafür Zeit hat), 12km um den See mit vielen kurzen, kraftraubenden, knackigen Anstiegen zu meistern. Diesmal von meiner Familie begleitet, machte ich mich auf den Weg. Bis km 6 lief es vollkommen nach meinen Vorstellungen, dann musste ich erstens der Hitze und zweitens meinen schwindenden Kräften Tribut zollen. Schlussendlich erreichte ich in 58:24,5 das Ziel, was persönlichen Fuschlseerekord bedeutete. Damit kann man zufrieden sein. Damit sicherte ich mir Platz 3 in der Fuschlsee Woman light Wertung und Platz 3 in meiner AK im Laufbewerb.
Ebenfalls am Start waren meine Kollegen Steffen Zeyer und Michael Seyss – Inquart, die nachwuchsbedingt leichten Trainingsrückstand haben. Michael finishte in 50:07,6 als 12.seiner AK und gesamt 28., Steffen benötigte 51:49,6 um als 10. in der AK und gesamt 48. ins Ziel zu kommen. Ergebnisse TW

Author: