

Und wieder waren Vertreter des ASV Salzburg LA bei einem Marathon Weltrekord live dabei, **Steffen Z.** das dritte mal, Obmann **Rudi K.** zum zweiten mal.

Die hehren Ziele der beiden verschwägerten ASV Athleten waren aber andere, den WR nahmen sie quasi nur als Trost mit nach Hause.

Steffens Planung lag auf ca. 2.50 und Rudi wollte seinem biologischen Alter mit einer Zeit von 2.59.59 davonlaufen.

Trotz perfekter Bedingungen (schnelle Strecke, gutes Wetter, viele phantastische Zuschauer) musste Steffen, nach einem guten, vielleicht etwas zu schnellem Beginn ab km 30 dann doch kämpfen unter 3 Stunden zu bleiben. Was die genaue Ursache des Einbruchs war, blieb für ihn leider ein Rätsel, hat doch das Training im Großen und Ganzen gepasst.

Rudi merkte nach ein paar Kilometern schon, dass der angepeilte Schnitt von 4.15 an diesem Tag immensen Kraftaufwand und Druck erzeugte und hatte zwischen km25 und 30 zu kämpfen, dann aber mit etwas weniger Speed begann er sehr viele Läufer bis zum Ziel wieder einzusammeln, Zeit: 3.06.53.

Möglicherweise hat ein kleiner Infekt am Anfang der Rennwoche das Vorhaben von sub 3h zunichte gemacht, denn von der Vorbereitung her hätte alles gepasst.

Dennoch, es war ein super verlängertes WE in Berlin und die nächste Chance gibt's nächstes Jahr, wenn auch nicht in Berlin.

@krru Ergebnisse



Author: