28.int.Holter Halbmarathon in Wels 17/03/2019

Bei laut Ausschreibung einem der schnellsten HM Läufe Europas war auch das Wetter heuer den Läufer*innen wohl gesinnt.
Sonnig, nicht zu warm und nicht zu kalt und vor allem kein störender Wind, so präsentierte sich heuer der Welser Frühjahrsklassiker den Teilnehmern.
Viele nutzten diesen frühen HM Termin als Testlauf für einen darauffolgenden Marathon und können mit ihren erzielten Zeiten von einer
super Marathonzeit träumen. Darf man auch, vielleicht passt dann wieder das Wetter und die für den Marathon so wichtige, auf den Punkt gebrachte Form.
Sechs ASV Teilnehmer testeten ihren Trainingszustand durchaus erfolgreich.
Sie konnten mit den dokumentierten Leistungen zufrieden sein.
Die beste Zeit lieferte ***Daniel Steinlechner***, heuer erstmals in der M50, überraschte er den Obmann mit 1.17.11 und dem verdienten Klassensieg.
Der Blick auf die Uhr im Ziel zeigte dem Obmann ***Rudi*** 1.25.52, könnte sein dass sein Blick getrübt war vor Freude über die erhoffte Zeit, es zählt aber die auf der Ergebnisliste dokumentierte Zeit von 1.26.04 – aber was sind schon 12 Sekunden auf 21 km. Leider konnte er seinen Bezwinger in der M60 nicht kennen lernen, der FH Prof. Dr. blieb der Siegerehrung leider fern.
Wie jedes Jahr verliert ***Stephan Granat*** in Wels altersbedingt eine Minute –
laut eigener Recherche – für seine 1.29.27 braucht er sich aber nicht zu schämen, außerdem schont er für Spitzenzeiten in den 60ern sein Herz, für diese Zeit genügten auch 150 Schläge in der Minute.
Claudia Kaiser, an der Schwelle zu den 50er stehende Athletin, testete auch für Linz und war mit ihrer Zeit von 1.37.12 zufrieden, musste aber leider feststellen, dass sie noch zu jung für einen Stockerlplatz in Wels war.
Ihr Trainingsaufbau heuer ist aber auch schon ganz auf 2020 ausgerichtet.
1.37.46 war natürlich für ***Maria Morales*** eine enttäuschende Zeit, wenn man aber bedenkt, dass sie am Vortag massive Verdauungsprobleme mit Erbrechen quälten, war die Zeit durchaus im Rahmen und wurde außerdem mit dem Klassensieg in der W50 belohnt.
Am Schluss der ASV Bestzeitenjäger steht der Vereinsvizemeister
Andreas Lainer, er zauberte eine age graded 1.25.07 auf den Welser Asphalt, was real 1.39.18 entspricht. So gesehen war er nicht letzter sondern unser viertbester. Zu bemängeln bei ihm war höchstens sein durch zuviel im Training strapaziertes ASV Trikot, es könnte aber auch sein, dass die Waschtemperatur etwas zu hoch eingestellt ist. Dennoch, der leichte Grauschleier, stört das Gesamtpaket Athlet/Ausrüstung nicht.
Nachdem wir unsere erfolgreichen Frauen in ihre Familien entlassen haben,
ließen wir den schönen Frühlingstag im Gastgarten des guten Hirten um 15 Uhr ausklingen. Wahnsinn, wie lange man es nach solchen Strapazen ohne feste Nahrung aushalten kann.
@krru
Ergebnisse



Author: