5 speedies starteten beim Wien-Energie Halbmarathon / 16. MÃ¤rz 2011

Bericht von Martin / 21,1 km Halbmarathon

Bei wunderbarem Laufwetter nahm ich ohne jegliches Training oder Vorbereitung äußerst gemütlich die erste Runde um die Alte Donau in Angriff. Da ich gemeinsam mit einem Freund lief, hatten wir eine Menge Spaß und die Zeit verging wie im Flug. In der zweiten Runde erhöhten wir das Tempo eine Spur, was dem Spaß jedoch keinen Abbruch tat. Die dritte und letzte der 7-km-Runden liefen wir dann schneller und jeder für sich selbst. Ich war unerwarteterweise noch in der Lage meine Geschwindigkeit so zu erhöhen, dass ich die nicht für möglich gehaltene Zeit unter zwei Stunden schaffte. Trotz der in den nächsten Tagen schmerzenden Beine war es ein ausgezeichnet organisierter und sehr schöner Lauf.

Bericht Gabi / 7 km Fun-Run

Für mich Untrainierte gings bei Kälte und Sonnenschein nur eine Runde um die Alte Donau. Die vier Burschen hab ich (für ihre weiteren zwei Runden) wirklich nicht beneidet. Bei km 4,5 wurde ich bereits vom Gewinner des HM überholt. Bei km 6,2 war es dann Tom Walek. Aber ich machte mir seinen Ausspruch von vor dem Start zur Devise: "...einfach Spaß haben und nicht wie in Österreich immer - welche Zeit hast ghabt?“. Keep on running………..

Bericht Berni/21,1 km Halbmarathon
Wie immer zu wenig trainiert, wollte ich zumindest unter 2 Stunden bleiben. Auf den ersten Kilometern lief ich eine Zeit gemeinsam mit unserem speedie Mücke - der wurde mir dann aber zu schnell und so ließ ich ihn ziehen. Da ich unterwegs einige Freunde traf war ich trotzdem gut aufgelegt und motiviert. Das sollte sich ändern als ich in Runde 2 einen ehemaligen Arbeitskollegen traf. Der lief überhaupt das erste Mal einen Bewerb und meinte nach kurzer Unterhaltung er müsse jetzt weiter und .... hat mich stehen gelassen. Tja kleine Motivationsdämpfer muss man wohl hinnehmen. Als mich ebenfalls in Runde 2 der spätere Sieger in beeindruckender Geschwindigkeit überholte hat mich das wieder etwas motiviert und so konnte ich die 3. Runde wieder etwas schneller beenden. Schlussendlich hat es für das gesteckte Ziel gereicht und ich bin in 1:53 ins Ziel gehoppelt. Tagelanger Muskelkater - wie beim Martin - war wohl die Strafe für zu wenig Training.