

## Wachau und die LaufherbsteindrÄ¼cke...

Für drei Speedies nähert sich erst langsam das Saisonende. Auf dem Weg zum jeweiligen individuellen Saisonabschluss gab es nochmals Kälte, Schmerzen, Bestleistungen und....

Wer was und wie durchlebte.....

### Franz und seine Erlebnisse

Den quasi Heimat-Event ließ ich mir heuer trotz Motivationsprobleme nach meinen erfolgreichen Ironman finishen nicht entgehen. Ich startete diesmal beim Viertelmarathon und mit 10km ausgeschriebenem Bewerb.

Die Idee dahinter war unter anderem auch eine Zeitverbesserung auf der 10km-Distanz, welcher 2002 mein erster Laufbewerb war. In all den Jahren startete ich nie mehr bei einer 10km-Distanz...

Alles lief bestens, sogar die Sonne kam teilweise raus. Das Schiff von Stein nach Dürrstein lief ohne mich aus. So nah und doch zu spät;-) Nein nach 600 Passagieren war Schluss! Dafür standen sofort Shuttlebusse bereit. In Dürrstein traf ich Yvonne, die Freundin von Bernhard. Und so verging die lange Wartezeit flugs. Per Start brausten wir die unübliche Steigung hinauf in den Ort Dürrstein, wo spätestens hier jedes Wadel ordentlich aufgewärmt ist...

Ich spulte die km runter und versuchte immer in den Windschatten einer Gruppe zu bleiben. Da hieß es ein paarmal ordentlich beißen. aber bei dem Gegenwind sicher die bessere Option... Es überholten mich fast keine Leute und ich lief konstant unter 4:48 (sofern die km wirklich km waren). Nach so 6km war ich plötzlich so erstaunt und sprachlos. Ein kleiner Bursch, ca 10 Jahre, brauste wie eine Rakete vorbei und wurde auch bis ins Ziel nicht mehr eingeholt. Für sein Alter ist das sicher eine fabelhafte Leistung aber auch punkto Gesundheit bedenklich!

Der letzte km war etwas kurz und im Ziel freute ich mich über die Bestzeit von 47:39. Da es dann doch nur 9,5km waren, bleibt mein erster Bewerb auch weiterhin die beste gelaufene 10km-Zeit...

Auch Yvonne verbesserte sich. Gemeinsam stellten wir uns dann den widrigen Wetter und waren Fan's für Bernhard, Thomas und Evi, welche bei diesem Wetter bei Gott nicht zu beneiden waren!!

### Bernhard und seine Erlebnisse

Nach den guten Eindrücken vom Wachau-HM 2007 dauerten die Überlegungen für Teilnahmen 2008 nicht lange. Offen hingegen war die Distanz. Nach einem lockeren Probegalopp zwei Wochen zuvor beim LCC-Jubiläumslauf traute ich mir zu, die volle Distanz halbwegs anständig hinter mich zu bringen. So war die Zielsetzung weniger eine Endzeit als ein konstantes Tempo durchzulaufen. Jedoch kam alles wieder einmal anders.

Am Startort per Zug angekommen führte der erste Weg in ein warmes Lokal. Nach Abgabe des Kleiderbeutels gings im feschen Gewand (ich hatte einen orangen Plastiksack zwecks Wärmedämmung übergestülpt) Richtung Startlinie. Die Spannung stieg, je näher die Startzeit kam. Dies jedoch nicht wegen dem Wettbewerb, sondern eher, ob es die Organisation heuer zustande bekommen würde, pünktlich zu starten. Alles sah danach aus, als dann ca. 40 sek vor 10:00 Uhr der Countdown doch gestoppt wurde und die Startzeit 10 min verschoben wurde.

Doch dann gings endlich los. Die ersten 10 km fühlten sich recht gut an. Trotz des zeitweise starken Gegenwindes ging ich konstant bei knapp 5 min/km zu Werke. Beim HM-Start angekommen, begann sich das Blatt aber zu wenden. Leichter Nieselregen setzte ein und langsam aber sicher fühlten sich die Beine auch nicht mehr so locker an. Als es dann

auf den ersten 3 Verpflegstellen der HM-Distanz auch keine Gels mehr gab, kam noch Ärger über die Unfähigkeit der Organisation hinzu. Die km-Zeiten wurden sukzessive langsamer, die Beine immer leerer, der Regen immer mehr und die Temperatur immer weniger...

Auf den letzten 10 km war der Lauf dann ein rein mentaler Kampf gegen die beginnenden Schmerzen und die Uhr (Minimalziel unter 03:40). An der Stahlbrücke vorbei wähnte ich mich schon im Ziel. Da hab ich die Rechnung aber ohne die Altstadt (inkl. geiles Kopfsteinpflaster) gemacht. Angefeuert von Yvi, Dani & Franz brachte ich dann sogar noch Ehrgeiz auf und wollte auf den letzten 2 km noch eine anständige km-Zeit hinlegen. So kam ich dann doch wieder einmal sehr gezeichnet und über das Ende erleichtert mit 03:38:47 ins Ziel, um dann sofort Richtung Massage abzubiegen. Die Nässe und Kälte hatten mir extrem zugesetzt.

Das war aus jetziger Sicht mein letzter Wachau-Marathon für längere Zeit. Alternativen im Herbst gibt es ja in der Nähe und Ferne genug.

Bilder der Ortschaften der Starts (diesmal alle sportlich und daher nur Archivbilder..;-):

#### Thomas und seine Erlebnisse

Am liebsten wäre ich im Bett geblieben, und hätte das auch tun sollen... Zwölf Grad und Ost-Wind am Start, und es sollte noch schlimmer kommen. Ab km 15 begann der Regen, und der Wind frischte auf - wär ich nur im Bett geblieben ... Ein Blick auf die Uhr bei der Halbmarathonmarke: 02:00:03- gar nicht sooo übel! Doch dann wurden Evis Beine immer schwerer, was ich mir Kilometer für Kilometer anhören musste - wär ich nur im Bett geblieben...

Ab km 30 brauchten wir für einen Kilometer stolze sieben Minuten, die mir wie eine Ewigkeit vorkamen - wär ich nur im Bett geblieben ... Ich weiß nicht wie, aber irgendwann erreichten wir doch das Ortsschild Krems. Die drei Kilometer, die dort noch zu laufen waren, wollten kein Ende nehmen. Mittlerweile schmerzten auch meine Beine - wär ich nur im Bett geblieben ... Mit einer Endzeit von 04:27: und irgendwas erreichten wir das Ziel. Erst das heiße Bad zu Hause linderte die Kälte und die Schmerzen. Ich hab einiges gelernt an diesem 14. September: 42,195 kalte Kilometer, und eine mit ihrer Laufleistung unzufriedene Frau, sollten nie unterschätzt werden - und noch etwas weiß ich mit Sicherheit: das nächste Mal bleibe(n) ich (wir) im Bett!

Bis zum nächsten Event! Eure running Speedies....

Bernhard, Thomas & Franz sowie Evi&Yvonne