

# Wachau und die Tradition

Dürnstein, der Ausgangspunkt der 10,5km für den einen (Franz) und der 21,1km für den anderen (Herbert) .....

Wachau ist DER Laufbewerb in NÖ bzw im engsten best-off Kreise von Österreich. Da ich in der Nähe aufgewachsen bin, ist das natürlich ein Pflichttermin für mich und somit bereits 6x dabei. Herbert wurde offensichtlich auch zum Wachaufan und wählte heuer die weitaus anstrengende Version, nämlich den Halbmarathon.

Die Anreise aus Sicht Franz:

Für mich war das heurige Jahr aus sportlicher Sicht eines zum Relaxen und Auskurieren kleiner Wehwechen... Passend ist da die tolle Anreisemöglichkeit mit dem Schiff, quasi Sightseeing;-) Die Zeit bis zum Start verging im Fluge, da ich zwei Läuferinnen zum Fachsimpeln traf..Das nächste Mal nicht so Tiefstapeln!! Gratuliere zu Eurer Zeit!

Der 10,5km-Weg:

Es gab perfektes Laufwetter und so genoss ich nach ein bißchen Aufwärmen den Start. Nach ein paar km konnte ich auch die letzten km genießen. Irgendwie sollte ich vorher 4 oder mehr km laufen, damit ich gleich das angenehme Lauffeeling hab;-)) Die Zeit war mit 57:20 zumindest unter einer Stunde.

Ausblick

Die letzten Bewerbe machten mir wieder sehr viel Spass, womit ich ab nun wieder voll in ein Training einsteige. Ein paar Kurzläufe nehme ich in der heurigen Saison gleich mit und erspare mir so die anstrengenden Speed-Trainingseinheiten..Über den Winter überlege ich mir mit Sicherheit wieder ein paar sportliche Highlights für 2010.

Keep on running Franz

Die langen 21,1 Halbmarathon-Kilometer aus der Sicht Herbert:

Ich für meinen Teil hatte leider nichts zu lachen, schon am Vorabend und in der Nacht vor dem Lauf quälte mich mein Magen (Durchfall). Mein Lauf lässt sich daher so beschreiben:

- Vor dem Start: "Mobiklo ja oder nein ? Nein ! Es sind zu viele Leute da angestellt... Es wird schon gehen"
- Start: "Na bitte, geht ja ..."
- Kilometer 3: "Geht ja" - Kilometerzeit 5:20
- Kilometer 5: "Da sind wieder Mobiklos, aber es geht noch immer !" - Kilometerzeit 5:20
- Kilometer 11: "Schon wieder Mobiklos... brauch ich nicht, nur keine Zeit verlieren Richtung Ziel" - Kilometerzeit noch immer um die 5:20
- Kilometer 12: "Hätte ich vielleicht doch die Mobiklos bei Kilometer 11 benutzen sollen ?" - Kilometerzeit 5:40
- Kilometer 13: "Ich hätte die Mobiklos bei Kilometer 11 benutzen sollen !!!" - Kilometerzeit 6:00
- Kilometer 14: "Das nächste Mobiklo suche ich auf !!!" - Kilometerzeit 6:00
- Kilometer 15: "Wooo ist denn das nächste Mobiklo ?!" - Kilometerzeit 6:30, die Schritte werden notgedungen kürzer. Um mal mit einem weit verbreiteten Irrtum aufzuräumen - es ist leider NICHT so, dass man unter solchen Umständen schneller läuft.
- Kilometer 16: "Warum gibt's da kein Gasthaus .. und kein Mobiklo ?" - Kilometerzeit knappe 7:00
- Kilometer 17,5 ... eine Tankstelle in Stein: "Jöö, eine Tankstelle... und ein Mobiklo ... toll !"
- 5 Minuten bei Kilometer 17,5: Man(n) tut, was Man(n) tun muss...
- Danach geht's wieder weiter Richtung Krems ... nach 2:05 erreiche ich endlich das Ziel

Cu @Wachau 2010,

Herbert