

Diese Webseite verwendet Cookies.

Cookies werden zur Benutzerführung und Webanalyse verwendet und helfen dabei, diese Webseite besser zu machen. Mehr Infos hier: [Datenschutzerklärung](#)

Ok

Start Über mich Anderes Vorbericht Ziele Ergebnisse Statistik Ehrerge Karte Berichte Fotos Kontakt



## Harald Penthor

### Rauchwart-Halbmarathon vom 7.11.2015

#### Mein „Halbmarathon dahoam“ war eine absolute Herausforderung!

Mein 36. Halbmarathon war der zweite im Jahr 2015. Die letzten 8 Jahre hatte ich immer mehr Halbmarathons pro Jahr bestritten. Ich wusste aufgrund eines Testlaufs beim Laufftreff von „Hornstein bewegt“, dass mein übliches Unterfangen, unter zwei Stunden zu bleiben, schwierig werden würde. Trotzdem freute ich mich auf dieses Rennen und war – wie immer – erst sehr kurz vor dem Startschuss im Startbereich. Dort traf ich natürlich viele Freunde, Bekannte und Verwandte. Demgemäß begab ich mich im letzten Moment, als mein Zwillingbruder schon die Startmoderation vornahm, ins Starterfeld.

**Rennerlauf:** Für eine HM-Zeit unter 2 Stunden benötigt es einen KM-Schnitt von 5:41 min. Da ich gleichzeitig Startläufer unserer Vereinsstaffel war, versuchte ich 5:30 min/km zu laufen, was mir von Anfang an gut gelang. Trotzdem merkte ich bereits auf der ersten von vier Runden, dass dieser HM heute kein Honiglecken werden würde. Die erste 5,25-km-Runde absolvierte ich punktgenau im angepeilten Schnitt. Meinen Staffellolegen signalisierte ich aber schon da, dass ich mich plagen würde. Auf Runde 2 hatte ich einen rennentscheidenden Moment, als ich mit einem Spartathlon-Finisher ins Plaudern kam und diesem sagte, dass ich an Ausstieg nach meiner „Staffel-Pflicht“ denke. Er erwiderte: „Du hast den ganzen Tag Zeit“. Diese Worte eines Läufers, der die 246 km von Athen nach Sparta (mehrfach) im Zeitlimit von unter 36 Stunden bewältigte, beflügelten mich. Ich beschloss, Runde 2 und 3 in der meiner Staffel-Mannschaft versprochenen Geschwindigkeit zu laufen und dann halt irgendwie ins Ziel zu kommen. So war es dann auch. Nach Runde 2 rief mir Markus zu, dass er schon da sei. Ich meinte, er könne mich gleich ablösen, obwohl dies erst für die nächste Runde vorgesehen war. Auch auf Runde 3 traf ich einen Läufer des Veranstaltervereins „Club Supermarathon Austria“, mit dem ich kurz plauderte. Dann war meine Staffel-Pflicht erfüllt. Ich sagte meinen Angehörigen bei Start/Ziel, dass ich jetzt die letzte Runde gehen würde. Natürlich lief ich dann los, musste aber nach 300 m wirklich gehen. Das Wechselspiel Laufen-Gehen-Laufen war dann Programm auf meiner vierten und letzten Runde. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken und zum Errechnen einer möglichen Endzeit. Ich war so fertig, dass ich teilweise nicht einmal mehr bergab Laufen konnte. Auf der Zielgeraden nahm ich nochmals alle meine Kräfte zusammen. Der Lohn: Mein Sohn Theodor hängt zwei Medaillen (Marathon-Staffel und HM-Einzel) um den Hals: Ein unvergessliches Erlebnis nach einer enormen Anstrengung, wo ich der Aufgabe näher war als nie zuvor!

**Strecke:** In Rauchwart steht mein Elternhaus, wo ich die ersten 20 Jahre meines Lebens gewohnt habe und jetzt noch regelmäßig Wochenenden verbringe. Ich kenne dementsprechend „jeden Stein“ der Strecke. Der Kurs muss als sehr reizvoll und abwechslungsreich beschrieben werden. Es geht selten im gleichen Umfeld dahin: Mal hat man einen der beiden Seen auf der Seite, dann Felder, einen Wald, dann einen Bach. Es gibt einige Richtungsänderungen, die aber nicht stören, sondern die unter Läufern unbeliebten langen Geraden verhindern. Der Höhenunterschied ist minimal. Der einzige steilere Anstieg ist sehr kurz und überschaubar und mit ein bisschen Training laufend zu bewältigen.

**Organisation:** Der Organisation spreche ich sehr oft ein Lob aus. Nachdem hier mein Zwillingbruder und meine Schwägerin für diese hauptverantwortlich sind, scheine ich parteilich zu sein. Ich kann daher nur jedem empfehlen, sich selbst bei einer der künftigen Veranstaltungen zu überzeugen, dass es sich um eine sehr herzliche und bis ins kleinste Detail bemühte Organisation handelt. Ich habe mich bestens versorgt gefühlt!

**Wetter:** Es war ein wunderschöner Novembertag: Windstille, Temperaturen bis 20 Grad am Nachmittag. Am Vormittag bis Mittag (also zu meinem Zieleinlauf) war es kühler bis max. 15 Grad. Ein ganz kurzer Sprühregen war nicht störend – vor allem nicht für mich, da ich mit Mütze lief.

**Spezielles/Statistisches:** Bei meinem 36. Halbmarathon musste ich zum 13. Mal eine Zielankunft nach der 2h-Marke akzeptieren. Dies tat keine Sekunde weh! Ich war froh in meiner Heimatgemeinde einen HM gefinisht zu haben. Ebenso froh war ich, zum zweiten Mal im heurigen Jahr Teil einer Vereinsmarathonstaffel gewesen zu sein. Diese lief trotz meiner bescheidenen „Zubringerzeit“ auf 4 min an den Vereinsrekord der „Red-White-Red Runners Austria“ heran. Mein 112. Rennen (97. Straßenrennen) behalte ich in bester Erinnerung!

**Resümee:** Ein „Halbmarathon dahoam“ ist noch spezieller als jedes Rennen „dahoam“ (= Wohnort bzw. im engen Umkreis davon). Davon hatte ich schon viele. Für mich sind diese ebenso schön, wie Rennen fernab der Heimat, speziell bei Int. Meisterschaften. Mir hat es getaugt, mich zu Hause in die Rennkluft zu werfen und vor, während und nach dem Rennen viele bekannte Gesichter zu sehen. Dankbar bin ich auch meinen Vereinskollegen, die allesamt weite Anfahrtswege auf sich

[Gols](#)[Neusiedl/See](#)[Rauchwart](#)[Kahlenberg](#)[Bibione](#)[Traudorf](#)[Wien \(LCC Teamlau\)](#)[Wien \(LAZ\)](#)[Bruck/Leitha 2015](#)[Grosseto](#)[Frauenkirchen](#)[Podersdorf](#)[Wien \(VCM-Staffel\)](#)[Ardagger](#)[Wien \(Dusika\)](#)[Lindgraben](#)[Siegendorf](#)[Jennersdorf](#)[Eisenstadt  
\(Landhauslauf\)](#)[Rohrbach](#)[Stubenbergsee](#)[Rechnitz](#)[Stinatz](#)[Kapfenberg](#)[Wien \(LCC Teamlau\)](#)[Bruck/Leitha 2014](#)[Eisenstadt  
\(E-Party-Run\)](#)[Frauenkirchen](#)[Budapest](#)[Jahresbilanz 2013](#)[Zillingdorf](#)

nahmen, um unsere Marathonstaffel in Rauchwart am 6. Platz ins Ziel zu bringen.

**Ausblick:** Ich trainiere seit Jahren den Winter durch. Trotzdem ist mit November ein gewisser Saisonschluss gegeben. Den Dezember nutze ich aber sehr, sehr gerne für Advent- und Silvesterläufe. Heuer habe ich Neusiedl/See, Siegendorf und Gols auf meinem Plan.



[Mödling](#)  
[Siofok](#)  
[Untermühl](#)  
[Eisenstadt \(Cross-L](#)  
[Eisenstadt \(Landhauslauf\)](#)  
[Salzburg-Rif](#)  
[Oberpullendorf](#)  
[Stinatz](#)  
[Ollersdorf](#)  
[Spielberg](#)  
[Marchfeld](#)  
[Limassol](#)  
[Jahresbilanz 2012](#)  
[Oberpullendorf](#)  
[Mödling](#)  
[Piestingtal](#)  
[Zwentendorf](#)  
[Anninger](#)  
[Kärnten Läufe](#)  
[Parndorf](#)  
[Linz](#)  
[Jyväskylä](#)  
[Eisenstadt](#)  
[Jahresbilanz 2011](#)  
[Oggau](#)  
[Mürzzuschlag](#)  
[Lignano](#)  
[Wien \(Cricket\)](#)  
[Oberpullendorf](#)  
[Oberwart](#)  
[Thionville](#)  
[Nizza](#)  
[Eisenstadt](#)  
[Bratislava](#)  
[Jahresbilanz 2010](#)  
[Wien \(Silvester-Lauf](#)  
[Ljubljana](#)  
[Wien \(UNIQA-Lauf\)](#)  
[Wachau](#)  
[Kärnten Läufe](#)  
[Szentgotthard](#)  
[Krensdorf](#)  
[Oberpullendorf](#)  
[Wr. Neustadt](#)

---

[Mörbisch](#)

[Prag](#)

[Impressum](#) | [Datenschutz](#) | [Sitemap](#)

[Anm](#)