



Rauchwart Marathon

news · michaelneundlinger

Sa 07 Nov



Zwei Laufwunder nahmen bei traumhaften Bedingungen den **Rauchwart Marathon** im Burgenland in Angriff!

Michael Neundlinger finishte in guten 3:25h und wurde achter der Gesamtwertung! **Ernst Bart** ging es etwas lockerer an und kam dennoch unter 3:45h in Ziel, was für Platz 20 reichte!

Hier der Bericht von Mike...

BERICHT VON MIKE:

Hallo Laufwunder!

Nach einer längeren Pause, hatte nach Steyr kleinere Problem mit dem Knie , begab ich mich mit Ernst ins Burgenland genauer gesagt nach Rauchwart um dort einen Marathon zubestreiten.

Am Samstag fuhren wir also zum Start-Ziel Gelände um unsere Startnummern zu holen. Pünktlich um 10 Uhr ging es bei traumhaften Laufwetter los. Es lagen acht anspruchsvolle Runden zu je 5,275km vor uns.

Ernst wollte es nach seinen Wahnsinnsprogram der letzten Wochen eher ruhig angehen und auch ich hatte nur einen Trainingslauf geplant und wollte nur irgendwie eine Zeit zwischen 3 h30-40 min erreichen.

Anfangs lief alles recht gut, zu gut sogar! Ich konnte ein relativ hohes Tempo gehen und lief die ersten fünf Runden mit einer gleichmäßigen Zeit .

Ab Runde 6 wurde die einzige Steigung aber langsam zum Berg und die Rundenzeiten wurden etwas langsamer. In der letzten Runde wusste ich dann, dass ich meine Zielzeit locker erreichen werde und konnte somit relativ relaxt die Schlussrunde angehen. Durchs Ziel durch, etwas gestärkt und zurück um mit Ernst die letzten Meter zu laufen. Muss schon sagen dieser verrückte Kerl scheint das Wort Regeneration nicht zu kennen und lief eine Wahnsinnszeit(konnte bei seinen Zielsprint nicht mithalten). Was läuft der wenn er mal frisch in einen Lauf geht ?

Somit waren wir beide mehr als Zufrieden und wollten nur noch schnell Duschen und dann wieder Richtung Steyr. Aber es gab noch einen positive Meldung für mich, die die Abreise etwas verzögerte. Denn ich wurde zu meiner Überraschung Vereinsmeister beim Club Supermarathon Austria und bekam dafür noch einen schönen Geschenkskorb überreicht.

Alles in allem eine schöne Veranstaltung.

Sportliche Grüße

Mike



Kommentar schreiben

Kommentare: 3

Mike

#1

(Dienstag, 02 Juni 2015 10:18)

Mein Abschlussbewerb für 2016 !!!!

Mike

#2

(Dienstag, 02 Juni 2015 10:19)

natürlich 2015

Ernst B

#3

(Montag, 17 August 2015 11:32)

Am Start