



# Freunde des Laufspor

[Anmeldung Verein](#)
[Alles zum Verein](#)
[Alles zum Lauftreff](#)
[Vereinslokal "Schüttel"](#)
[Termine-Kalender](#)
[Besondere Empfehlungen](#)
[Hauptmenü](#)
[↓ Berichte & Fotos](#) ▶ [Berichte Mitglieder](#) ▶ Rauchwarth Marathon - Peter

[Startseite](#)
[↓ Verein](#)
[↓ Lauftreff](#)
[↓ Schüttel](#)
[↓ Berichte & Fotos](#)
[Berichte Mitglieder](#)
[Bilder Historie](#)
[↓ Wir und Benefiz](#)
[Kontakt](#)
[Links](#)
[Sitemap](#)
[Impressum](#)
[Login Vereinsmitglieder](#)

!!! Registrierung nur für Vereinsmitglieder !!!

Benutzername

Passwort

 Angemeldet bleiben 

[Passwort vergessen?](#)
[Benutzername vergessen?](#)
[Registrieren](#)

## Rauchwart Marathon

Bericht Peter Hofbauer

Heuer waren die Bewerbe ausgebucht. Viele bekannte Läuferinnen und Läufer waren ins Burgenland gekommen.

Ein kleiner Querschnitt: Laufwunder Steyr, ULT Heustadelwasser, Turbo Schnecken, Club Supermarathon Austria, Laufstammtisch Flotte Sohle und Susanne Schöberl und Willi Brauensteiner. Beide haben in jeder Hauptstadt der EU einen Marathon erfolgreich gefinisht

Ich habe die Fahne der FdL hoch gehalten.

Bei kuschligen 1 Grad, verließen die Läufer nur äußerst ungern den Heizkörper in der Umkleidekabine.

Ein Rundkurs mit etwas mehr als 5km sollte 8mal als Herausforderung herhalten. Eine „Wien Rundumadam“ light Variante für einige Teilnehmer (Kny, Ostry, etc). Asphalt, Schotter und Waldwege aber weitestgehend trocken. J.

Ich wollte einen Marathon um 4 h 15min schaffen. Ich lief wieder von hinten los und wollte es gemütlich angehen. Es ging so weit ganz gut, meine Zehen waren erst nach der ersten Runde aufgetaut, die Hände sowieso nur kalt.

Dann kam bei der 3. Runde die Sonne kurz durch und es wurde warm, aber leider nur kurz. Es lief weiter gut bei mir und ich hielt mich mit dem Tempo zurück. Km 25 nahte und die ersten Probleme waren da, ich hatte Schmerzen im linken Vorfuß. Ich gedachte meiner Leute in der Trainingsgruppe; was sag ich immer: Kopf hochhalten, Arme gleichmäßig, nicht twisten, Schrittfrequenz in der Länge ändern, Körperhaltung, Körperspannung.

Ehrlich, sobald ich schwächelte hab ich ein Gesicht gesehen und das rief mir dann die oben erwähnten Ratschläge zu. Die Schmerzen vergingen und es nahte auf einmal die letzte Runde. Ich legte noch Kleidung ab und lief die letzte Runde in kurzer Montur und freute mich, dass es so gut ging. Weit unter meiner Vorstellung ging ich ins Ziel.

Ich hab erstmals mein Credo vom Anfang bis zum Ziel beherzigt und als Ergebnis eine bessere zweite Hälfte geschafft.

Also Leute, es sind keine leeren Phrasen, wenn ich ab Montag wieder sag: **Kopf hoch, Armhaltung, stolz und aufrecht laufen, etc. etc.** ;-)