

Ich hatte heuer läuferisch nicht wirklich ein Ziel. Eine Arbeitskollegin hat mir erzählt, dass sie Wachau-HM laufen will. Ich hab ihr einen Trainingsplan geschrieben und dachte mir, eigentlich könnte ich ja auch gemütlich mitlaufen. Aber eigentlich will man ja doch schneller sein. Aufgrund von nur 300 Laufkilometern bis Mitte August war es aber unrealistisch, meine PB von 1:24 zu unterbieten. Also musste eine andere Challenge her.

Somit habe ich mich entschlossen, den Wachau-HM als Green Event zu machen und mit dem Rad vom Waldviertel zum Start zu fahren, dann zu laufen, mit dem Zug retour nach Spitz und mit dem Rad wieder zurück ins Waldviertel.

Um 5:15 Uhr bin ich aus Eggern weggefahren, wobei es in den Morgenstunden mit 7 bis 10 Grad recht frisch war. Nach 3:07 Stunden, 83 Kilometern und 1050 Höhenmetern war ich dann in Spitz. Hier konnte ich das Rad bei Verwandten parken. Den Halbmarathon wollte ich, um Kräfte zu sparen, mit einer Pace von 5:00 - 5:20 laufen.

Es lief aber - unerwartet - vom Start weg sehr gut. Konnte locker laufen. Schaffte sogar einen negativen Split (-2 min). Was mir gezeigt hat, dass, wenn man ohne Druck und mit geringer Erwartung etwas angeht, auch etwas Lässiges rauskommen kann.

Meine Zielzeit war dann 1:39:37.

Danach war essen, essen, essen angesagt.

Um ca. 14:30 Uhr bin ich dann wieder aufs Rad in Spitz gestiegen und hab mich über den Seiberer auf den Heimweg gemacht. Jetzt bei knapp 30 Grad.

Zuhause war ich dann nach 4 Stunden, 101 Kilometern und 1550 Höhenmetern. Sehr zufrieden und happy, nach einem Sporttag, wo alles super funktioniert hat.