



## In Linz beginnt's!

...die Marathonsaison 2018!

Da ich ja noch immer meine persönliche Marathon-Challenge verfolge, nämlich in jeden österreichischen Bundesland einen Marathon zu laufen (9 Starts – 9 Bundesländer), stand diesmal Oberösterreich auf dem Programm.

Da fiel die Entscheidung auf Linz, eine Woche vor VCM, perfekt.  
Die Anmeldung erfolgte schon recht früh und im Vergleich zu Wien auch noch günstig!

Die Zeit bis zum Marathon verging leider recht schnell, und irgendwie waren es nur noch 3 Wochen bis zum Start. Keine Vorbereitung und kein spezifisches Marathontraining in den Beinen, da musste ein Notprogramm her. Irgendwann hatte ich einmal gelesen, dass man ohne ambitionierte Zielzeit ein Kurzprogramm bis zum Marathonstart umsetzen kann. Gesagt getan, ein 32km Dauerlauf, ein paar Intervalle und einige Tempoläufe und schon war der Marathontag da.

Die Anreise erfolgte standesgemäß mit der Bahn. Der Start war um 09.30, pünktlich zum Startschuss kam die Sonne hervor. Am Start traf ich noch unseren „Sportfotografen“ Newetschny Hans. Wir plauderten über Läufe, Vorbereitung usw. und so versäumten wir das Startsignal (wieder einmal... ☺)

Trotz Temperaturen um die 24 Grad kam ich recht bald in meinen Laufmodus. Diese Temperaturen waren viele Teilnehmer nicht gewohnt (Sollte eine Woche später in Wien beim VCM noch schlimmer werden!). Ich leider auch nicht und so begann ich schon recht früh mich mit Wasser abzukühlen. Die Taktik ging auf, alle 5km einen halben Liter Wasser über den Kopf verteilt und einen kleinen Schluck genommen, kam ich bis Kilometer 36. Dort merkte ich dann die fehlenden Trainingseinheiten. Da die Strecke in Linz im zweiten Abschnitt eher schwach mit Zuschauer besetzt ist, wurde es etwas zäher. Mein Plan war zwischen 3:20 und 3:30 zu finishen. Ich rechnete kurz hoch und hatte genug Zeitpolster auf die 3:30. Ich nahm das Tempo raus, lies einige Staffelläufer an mir vorbeiziehen und begann mich auf den Zieleinlauf zu freuen. Nach 03:27:07 Stunden überquerte ich dann die Ziellinie, wo mich Barbara in Empfang nahm. Schnell Finishershirt, Medaille und Zielverpflegung abgeholt, und im Laufschrift Richtung Bahnhof dort noch beim „Leberkäs“-Pepi 2 Spezialsemmeln vernichtet und ab nach Hause!

Eure Running Texaner

Michael