



Vienna City Marathon

....die Marathonsaison 2019!

Heuer fand die 36. Auflage des VCM statt, ein Bewerb der eigentlich nicht so im Fokus der Running Texaner steht.

Aber wie der Zufall so spielt habe ich einen Startplatz für den Marathon gewonnen. Damit war klar, nach 12 Jahren wieder einmal einen Marathon in Wien zu laufen.

Die Vorbereitung verlief unspektakulär, kein Trainingsplan, sondern ein paar Crossläufe und Halbmarathons im Zuge des LCC Eisbärcups. Der Rest waren Trainingseinheiten am Spinning-Rad und Schwimmeinheiten, da ja das Saisonziel der Langdistanztriathlon in Podersdorf ist.

Die Temperaturen zum Start hatten es mit den Läufern gut gemeint, etwas kühl zu Beginn und im Laufe des Rennens wurde es immer wärmer, aber ich habe schon schlimmere Hitzerennen erlebt. Der Rennverlauf war einfach, mein Tempo von Start an laufen und die vielen Zuschauer und natürlich Supporter genießen. Da ging sich auch ein kleines Fotoshooting auf der Wienzeile aus und natürlich eine persönliche Begrüßung von Elke und Gerd inklusive Ehrenrunde☺.

So wurde Kilometer für Kilometer abgespult und nach 3:21 Stunden war dann Schluß!

Eure Running Texaner

Michael