



München-Marathon am 13.10.2019

Ein Running Texaner Team startete einen Laufausflug nach München zum Marathon.

Am Freitag den 11. Oktober fuhren die Running Texaner Michael Lukesch, Familie Seiter (Sandro, Niklas, Elke und Gerd), sowie Laufbetreuer Seiter Reinhold und Lauflegionär Stanzl Reinhard vom LC Haferl mit zwei Autos Richtung München. Barbara Germershausen kam Berufsbedingt am Abend mit der Bahn bzw. privater Mitfahrgelegenheit nach und Roman Trappl reiste schließlich erst am Samstag per Bahn an.

Trotz des riesigen Freitagstaus in München wurden gleich die Startunterlagen für alle im Olympia Zentrum abgeholt sowie die dort stattfindende Laufmesse besucht.

Nach dem einchecken im Hotel und dem Eintreffen von Barbara fand der Abend im Bayernkoch Alfons Schuhbeck's Orlando Restaurant einen gemütlichen Ausklang beim Abendessen.

Am Samstag wurde von den Running Texanern die Münchner Innenstadt erkundet, mit einem Mittagsimbiss und Kaffee am Viktualienmarkt (Viktor Adler Markt). Danach haben Michael und Barbara Roman vom Bahnhof abgeholt und mit ihm die Laufmesse im Olympiazentrum besucht. Schließlich wurde dann eine „Einlaufrunde“ ums Hotel gedreht.

Am Abend wurden die Kohlenhydrate gleich beim Hotel ums Eck beim Italiener „San Benno“ aufgefüllt und der Tagesablauf für den Marathon besprochen.

Am Sonntag erfolgte die Tagwache um 6:30 dann ein gemeinsames gemütliches Frühstück im Hotel und Anreise für alle zum Start des München Marathons 2019 im Olympiapark um 8:15.

Der Marathon startete um 10:00 mit den Läufern Reinhard Stanzl, Roman Trappl, Barbara Germershausen, Michael Lukesch und Niklas Seiter.

Das Wetter war für Oktober sehr warm bei ca. 25 Grad, daher verlief das Rennen für unsere Marathonläufer etwas zäh. Doch alle Läufer kamen mit beachtlichen Zeiten ins Ziel.

Der 10km Lauf startete um 10:40 mit Sandro, Elke und Gerd Seiter. Sandro konnte seine 10km Bestzeit unterbieten und hatte noch Reserven, jedoch auf Grund des großen Teilnehmerfeldes und wegen enger Stellen an der Laufstrecke war leider keine bessere Zeit zu erlaufen.

Nach dem Marathon fuhren wir in 3 Gruppen zum Hotel zurück und es erfolgte eine kurze Regeneration sowie eine Behandlung der Blessuren (Hüfte, Blase auf Fußsohle).

Am Abend genossen alle dann wieder die köstlichen Pizzen, Pastas und Dolces im „San Benno“ wo beim Toskanischen Rotwein der Marathontag auf der Terrasse ein Ende fand.

Marathonzeiten:

Michael Lukesch: 3:27:13

Roman Trappl: 3:39:39

Niklas Seiter: 4:15:02 (knapp über seiner Bestzeit)

Barbara Germershausen: 4:37:19

Reinhard Stanzl: 4:37:48 (Verletzung ab dem 21km)

10km-Zeiten:

Sandro Seiter: 56:17

Gerd Seiter: 56:26

Elke Seiter: 1:03:36

Am Montag erfolgte dann die Heimfahrt und somit das Ende eines tollen Teamausfluges der Running Texaner. Ich hoffe, dass wir bald wieder einen weiteren „Laufausflug“ dieser Art starten können.