



Laufbericht Römer - Halbmarathon 02.07.2022

"das Comeback"

Wer Sport treibt tut seinem Körper nicht nur Gutes, sondern geht bei gewissen Sportarten auch ein Risiko ein. So ist es mir bei meinem Triathlon - Saisonstart in Ternitz am 8. Mai leider auch gegangen. Bei einem Radsturz zog ich mir nicht nur Rippenbrüche, sondern auch einen komplizierten Schlüsselbeinbruch zu. Es folgte OP, Physiotherapien und lange Trainingspause. Das Titanimplantat (extra leicht und windschnittig 😊) habe ich zum Glück gut vertragen – andere tragen Carbon an den Füßen, also nichts außergewöhnliches mehr! Die ersten Laufversuche Mitte Juni waren eher in der Kategorie Gehen einzuordnen 4km in 40min, aber dranbleiben und nicht aufgeben war die Devise, da im September der Berlinmarathon schon gebucht war. Als ich Ende Juni schmerzfrei war, wollte ich unbedingt wieder einen Bewerb machen als Testlauf und um ein gutes Gefühl zu haben, ob die Schulter hält. In Mautern wird der Römerhalbmarathon veranstaltet. Letztes Jahr noch über 60 Teilnehmer, waren wir diesmal nur 6 Starter, davon gleich 5 in der M50. Beim 7km Funlauf hat Barbara natürlich zugeschlagen – 1. Platz bei 2 Starterinnen. Bei großer Hitze wie in Klagenfurt beim Ironman startete wir neben der Donau in die 3x 7km Runden. Ich konzentrierte mich auf mein Tempo und meinen Körper. So endete in 1:36:11 mein „Comeback-Bewerb“ und ich musste nur einen der 5 Mitstreiter ziehen lassen.

Am Ende gab es sogar Pokale für die Altersklassen, die wir aber auch gegen ein Spezialbier tauschen durften – Ich habe mich natürlich für das Bier entschieden 😊

Euer Texaner

Michael