

## Lipizzanerlauf



Ich hatte echt keine Ahnung, dass irgendetwas an Schönheit Altaussee noch überbieten könnte.....es konnte! Der Lipizzanerlauf war für mich einfach "EIN WAHNSINN"!!!!!!

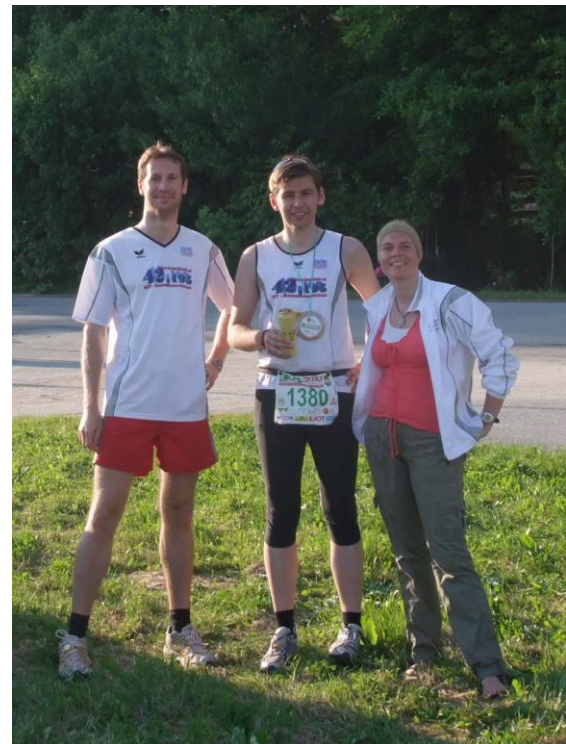
Die Strecke war himmlisch, ausgesprochen vielseitig, da war einfach alles dabei; Wald, Wiese und Asphalt! Und die Organisation einfach ein Traum, da wurde an alles gedacht! **Martin** hat sogar den Differenzbetrag von seinem Startgeld zurück bekommen, weil er sich für eine andere Distanz anmeldete; wo gibts denn sowas?! Er war auch erstaunt und ganz begeistert!

Wir drei stellten uns weiter hinten an, und rannten auch alle nebeneinander los. Ich ging es bewusst langsamer an, weil ich ja zwei Runden vor mir hatte, Martin war der Erste, der weg war, und bald war dann auch schon **Lorenz** außer Reichweite! Martin war am Vortag a bissl unterwegs, so lief er halt einfach und schaute was so geht, und es ging eine ganze Menge! So war er dann selbst direkt über seine SUPER Zeit erstaunt!

Und gar nicht viel weiter hinten war dann auch schon Lorenz, dem es bis KM 5 blendend ging, dann aber der große Einbruch kam. Zum Glück hat er sich aber gleich wieder gut gefangen, und ab KM 6 ging es ihm dann schon wieder halbwegs gut. Jedenfalls konnte er seine gute Zeit halten, und kam dann nur eine Minute hinter Martin ins Ziel! Die beiden haben mich auch ordentlich angefeuert als ich durchs Zielgelände lief und meine zweite Runde antrat! Dieses Mal hatte ich es richtig gut gemacht, ich hatte mir die ersten drei KM Zeit gelassen, um mich auf die Strecke und meinen Körper einzustellen, und das hat sich ausgezahlt, es ging mir richtig gut :-). Obwohl die Strecke sehr anstrengend und kräfteraubend war, hatte ich noch genug

Power! Auch die vielen Steilpassagen machten mir wenig aus und ich konnte sogar noch viele Mitstreiter überholen. Die Hitze war schon sehr zermürend, aber mit den vielen Labestationen und den Wasserschläuchen (durch die ich genüsslich lief), kam man da wirklich gut über die Runden.

Während ich noch kämpfte, war **Mario Ulz** längst schon im Ziel, mit einer Wahnsinnszeit von unter einer Stunde, unvorstellbar wie man so schnell laufen kann; mit viel Training wahrscheinlich!



Irgendwann hab ich es auch geschafft; so einen Erfolg habe ich wieder einmal gebraucht. Und das Resümee, das ich für mich daraus gezogen habe, ist, dass mir einfach längere Strecken besser liegen! Es war ein herrlicher Tag, den wir bei Speis und Trank dann gemütlich ausklingen ließen!