



Mein 1. „Ultra“ oder vom „Ironman“ zum „Ultraman“ innerhalb eines Jahres

Nach einem (fast schon zur Gewohnheit gewordenen) Trainingswinter 2021 mit Laufen und Radfahren reifte bei mir der Entschluss, meine „konservierte“ Allgemeinform von der Langdistanz 2020 in das „Projekt 50“ zu stecken: Ein „Ultralauf“ (Anm.: „Ultra“ sind alle Distanzen AB 42,195 km) über 50 km!

Die Idee teilte ich sogleich meinem Klubkollegen und treuem Sportkameraden Walter Maringer mit, der sofort Feuer und Flamme dafür war: Begleitete er mich doch bereits im 1. Corona-Jahr 2020 zum selben Termin bei unserem Vösendorf-Biedermannsdorf-Marathon (als „Ersatz“ für den Vienna City Marathon): null Startgeld-derselbe Spaß ;-)!

Leider machte Walter eine Augen-Operation einen Strich durch die Rechnung, die ganze Strecke zu laufen....

Mein Lauf Plan war nun folgender: die Strecke, 50 Kilometer geteilt durch 2 Halbmarathons + „den Rest“- bedeutet 2 Begleiter.

Diese fand ich nun in Michael Vilimek, ein erfahrener Triathlet (vom Top Team Tri Niederösterreich) und lieber Nachbar und Sportkamerad und-ja, Walter war letztendlich auch mit von der Partie!

Der Plan: Michael als Startbegleiter läuft den 1. Halbmarathon mit, Walter „den Rest“!

Start war pünktlich um 0800 Uhr am 18.04.2021-nur das Wetter war „mittelprächtigt“: +6 Grad und leichter Wind (zum Vergleich: 2020 hatten wir an dem Tag +13 Grad)....

Die Strecke: 10,5 km eine Strecke (danach Wendepunkt) und das 4-mal+8 km!

Alles verlief dabei nach Plan: 1. Halbmarathon nach ca. 02:20 Stunden, Trinkpause, Wechsel des Begleitläufers und danach Richtung Ziel, welches wir nach 05:57 Stunden erreichten (es wurden dann auch 51 km)!

Fazit: Nur nicht zu schnell beginnen war (und ist) die beste Taktik bei Marathondistanzen und darüber!

Diese Selbsterfahrung und „Abenteuer“ soll eine einmalige Erfahrung gewesen sein-aber sag` niemals nie;-)

Mein Dank gilt Michael und Walter, die mich an diesem Tag begleitet und für mein „psychisches“ Wohl gesorgt haben-nochmals auf diesem Weg vielen Dank!



Und „last but not least“ erneut meiner lieben Gattin Kerstin, die für mein leibliches Wohl gesorgt hat, und dadurch erst meine Leistung ermöglicht hat!

Mit sportlichen Grüßen
euer Marius

