

Bericht HM-St.Pölten

Endlich wieder einmal unter der gossen „Lauffamilie,, freute ich mich viele bekannte Gesichter wieder hier beim Lauf zu treffen.Nach der einzigen Veranstaltung im Jahre 2008 die der HM vom Zuggi war, naja was soll ich sagen am Samstag ein extremer Wintereinbruch war somit nicht viel besser, aber eigentlich die Strecke für diese Verhältnisse in Ordnung war.

Trotzdem hatten wir mit einem „**Baby-Emma-Wind** ,, zu kämpfen und so dachte ich mal schauen dann sehen wir weiter.

Positiv das heuer wieder ein Buffet organisiert wurde.Der Saal im Keller der Naturfreunde war auch OK und so ging's dann bald los.Irrsinnig gefreut wieder mal **Anita** die treue Seele an der Seite von **Zauchinger Ewald** gesehen zu haben. So endlich nach einem Blick aufs Starterfeld war zum einen ein sehr gut besetztes Feld am Start so bei den Herrn als auch bei den Damen.

Von meiner Seite wusste ich nicht wie es werden wird, da ich vor genau 5 Wochen einen mir nie erträumten super „Job,, bekommen habe, kann ich momentan nicht so trainieren wie ich will und habe auch somit das Jahr 2009 eigentlich abgeschrieben. Momentan laufe ich jeden Sonntag zw.25-30 Km und unter der Woche 2-3 mal mehr geht nicht.das der Grund warum ich heuer auch keine bis nur wenige Wettkämpfe laufen werde aber dafür 3 Marathon's als Spaß bestreiten möchte.

Mit ein wenig Verzögerung ging's dann los und merkte gleich das Herr Reiter wirklich gut drauf ist.

Mein denken natürlich als alter Hase bis KM 5 langsamer wegen der bergauf-Situation und Gegenwind und herunter natürlich schneller.So wars dann auch mit 4,22min gegen den Wind konnte ich 4,00 - 4,15 min herunter laufen.

Natürlich schaute ich wo konnte ich mir ein Ziel setzten und so sah ich bei den Wenden das der eine oder andere Triathlon-Mann hinter mir war und unsre Aushängeschild im Triathlon Michi Rudolf knapp vor mir.

Auf der Strecke die Paparazzis die doch einige schöne Bilder von mir und der LCwler gemacht haben.

Mit 42,40 min über 10 Km war ich zufrieden weil ich nichts schnelles noch heuer gemacht hatte.

Probierte noch einmal diese Schwelle nicht über 4,30/km zu laufen gegen den Wind und es gelang.Mit dem Wind im Rücken versuchte ich dann den Lauf nach Hause zu bringen.

Patrizia uns Charlotte waren gut unterwegs und so konnte sich Charlotte erstmals unter 2.00h beim HM in St.Pölten durchsetzten und Patrizia einen gelungenen Long-Jogg absolvieren.

Ich merkte das ich von hinten keine Angst mehr haben musste und ich alles abgesichert hatte nach vorne kam ich zwar Triathlon-Michi immer näher aber es reichte nicht mehr. bei Sonnenschein und gutem Gefühl wieder erwacht zu sein hatte ich 21 Km Spaß am

laufen und freue mich auf die nächste Herausforderung.

Mit 1.30.25h im Ziel war ich überglücklich und zufrieden.

Duschen waren schön warm aber nicht gerade gut zu finden wenn wer noch nie auf den Volt-Platz war. Das Essen sehr positiv und viel bemühen von der Seite der Wirte.

Der LCW konnte in allen angetretenen Klassen Stockerlplätze erlaufen.

Somit war es wieder ein schöner Lauf mit gemütlichem Ausklang in der Familie „**Lauf**„ Bin stolz auf meine Frau Charlotte und meine Schwester Patrizia.

Natürlich wieder einmal dazu zu sagen ist es schön ein LCWler zu sein geborgen in einer Gemeinschaft und Freude am Laufen.

Leider hat die Sache auch einen negativen Beigeschmack als einer der Führenden Läufer dachte wenn er zurück herunter läuft müssen für diese **jenigen Herrn** alle ausweichen, als Charlotte das nicht tat war sie eine „**Sau**„ und noch viel ärgeres was ich nicht schreiben will.

Sollte der **jenige Herr** seinen Fehler einsehen weis er wo er sich melden um sich zu entschuldigen, DANKE!!!!!!!!!!!!!!!

Denn der Sport soll ein Ausgleich sein für Schmerzen, Probleme und vieles andere im privaten Bereich, und darum lasse ich es nicht zu dass diese große Gemeinschaft wo sich alle vertragen, von einem übermotivierten Übersportler zerstört wird!!!!!!!!!!!!!!!

Hoffe ein wenig einen Einblick gegeben zu haben und freue mich schon wieder auf die nächste Veranstaltung mit euch

Euer Andreas

schweighofer.andreas@kstp.at