

Zusammenfassung der Wettkämpfe von März bis Juli 23

- **6 Stunden Lauf Kelheim (26.03.23)**

Der erste Wettkampf in diesem Jahr war gleich mal einer in spezieller Form. So startete ich mit Wolfgang, Wolfi und Tobi in einer 4er Staffel für das Team Altmühltal beim 6 Stunden Lauf in Kelheim. Dabei galt es im Team einen Rundkurs von 2 Kilometern so oft wie möglich innerhalb von 6 Stunden zurückzulegen. Unter dem Strich gelang uns das sehr gut und so erreichten wir in der Staffelfwertung den 3. Platz. Persönlich legte ich 12 Runden in einer Pace von 3:28 /km zurück womit ich für ein suboptimales Wintertraining sehr zufrieden war.

- **Halbmarathon Ingolstadt (06.05.23)**

Traditionell stand Anfang Mai der Halbmarathon in Ingolstadt im Kalender. Ursprünglich war zu Jahresbeginn das Ziel, in Ingolstadt die fehlenden 20 Sekunden schneller zu sein und 2023 das erste Mal einen Halbmarathon in 1:19:xx zu laufen. Nachdem sich nach dem Lauf in Kelheim die Achillessehne im Training aber immer wieder schmerzhaft bemerkbar machte und ich erst eine Woche vor dem Lauf in Ingolstadt schmerzfrei trainieren konnte, ging ich deutlich weniger ambitioniert in das Rennen.

Für mich von Vorteil gab es mit Christopher von Stelzer einen offiziellen Pacemaker für die 1:20h, sodass ich mich „nur“ an ihn dranhängen brauchte. Das gelang mir bis Km 17 auch sehr gut, doch dann musste ich leider abreisen lassen. So fehlten in diesem Jahr knappe 50 Sekunden, aber wer weiß was im Herbst in Eichstätt oder bei einem anderen Halbmarathon noch drin ist...

- **Retzbachlauf Gaimersheim (18.06.23)**

Für den Start der kürzeren „Sommerwettkämpfe“ entschied ich mich für den von Radsport Gaimersheim organisierten Retzbachlauf. Bei hochsommerlichen Temperaturen versuchte ich zu Beginn mit der Spitzengruppe mitzugehen, was mir bis zur Hälfte des Rennens auch gelang. Dann musste ich abreisen lassen und alleine in der Sonne das 9,5 Kilometer lange Rennen zu Ende laufen. Am Ende wurde es Platz 5 in der Gesamtwertung und Platz 3 in der Altersklasse. Danke an Daniela vom RSK für Support und Fotos:)

- **Firmenlauf Ingolstadt (29.06.23)**

Ein stimmungsmäßiges Highlight war der Firmenlauf in Ingolstadt. Über 5000 LäuferInnen gingen hier über die 5,5 Kilometer an den Start. Bei meiner Firmenlaufpremiere startete ich für das Team „Sportziege powered by SportIn“. Der kurzen Distanz zu Folge war das Angangstempo extrem hoch und am Ende lernte ich, dass man auch bei einem 5 Kilometer Rennen zu schnell loslaufen kann. Am Ende reichte es in meiner Gruppe „Sportziege 2“ mit Stephan und Kamal für den undankbaren 4. Platz in der Männerwertung und persönlich für Platz 10 unter allen Startern.

- **Altmühl-Jura Halbmarathon Greding (23.07.23)**

Im Rahmen des Gredinger Volksfest Halbmarathon startete ich in diesem Jahr auf der 10 Kilometer Strecke. Schon vor dem Start stellte ich mich auf ein enges Rennen mit Lokalmatador Peter Müller ein, zu dem es auch kam. Bis zu Kilometer 7 wechselten wir uns regelmäßig mit der Führungsarbeit ab, ehe ich versuchte das Tempo zu verschärfen und eine Lücke zu reißen, was mir auch gelang. Ein tolles Gefühl war der stimmungsvolle Zieleinlauf vor Familie, Bekannten und Freunden. Danke an den TSV Greding für dieses super Event im Rahmen des Volksfests. Ein absolutes Highlight mit Siegerehrung im Festzelt und allem was dazu gehört.

