

Hallo ihr zwei,

Nachdem ich die ersten 3 Tage auf der Messe gestanden habe und auch noch am Samstag die Junior-Challenge dazu gekommen ist, dachte ich mir „bin mal gespannt was die Trainingspläne von Matthias so hergeben“!:)

Ich wusste das ich gut drauf bin da ich es ja am Halbmarathon in Fürth mir 1:36 bewiesen habe.

Das Glück der Staffel-Läufer war, das es zu der Zeit wo wir warten mussten, aufgehört hat zu regnen. Das machte die Wartezeit etwas erträglicher.

Ich fühlte mich die ersten 3 km etwas unsicher, da mich einige Staffelläufer überholt haben. Da ich aber ruhig blieb und immer an die Worte von Matthias dachte (keine Tempospitzen) holte ich die ersten nach einigen km wieder ein.

Mit den vorgegebenen Pulswerten ging ich mit 1:48 über die Halbmarathon Marke. Es ging wie geschmiert. Der Lauf war ein einziger Genuss!

Bei 30 Km merkte ich das da noch was drin ist und hatte noch die Kraft das Tempo zu erhöhen. Die letzten 4 km konnte ich noch unter 5 min den km laufen und überquerte die Ziellinie in einer Marathon-Zeit von 3:32:42!

Mein nächstes Ziel ist jetzt der Berlin Marathon! Mal schauen was wir da hin bekommen.

Mein Dank gehört euch!

Vor allem Matthias der es mit der Planung durch mein Geschäft nicht immer einfach hat.

Grüße Thomas