

Zu meinem Wettkampf:

Ich bin vor einer Woche bei Schnee und eisigen Temperaturen beim Freiburg Marathon gestartet. Dieser hat am 03. April stattgefunden.

Urkunde dazu hab ich in den Anhang gepackt.

Zeit für den Marathon: 3:00:47

Hab leider die magische Grenze von unter 3h um 47 Sekunden überschritten. Im Ziel war ich dann zunächst enttäuscht so extrem knapp an den 2:59 vorbei geschrammt zu sein aber dann im nächsten Moment richtig froh meine eigene Bestzeit (aus dem Jahr mit meiner besten Fitness) um nochmal 4 Minuten unterboten zu haben. Und das mit durch Familie sehr deutlich reduziertem Trainingsumfang und fiesem Sturz in einem Trainingslauf am Blomberg im Schnee/Eis.

Es wäre vermutlich sogar drin gewesen die 3h zu unterbieten wäre da nicht Kilometer 34 gewesen -> An einer bestimmten Verpflegungsstelle stand in der zweiten Runde keine Wasser anreichende Person mehr und ich hab versucht mit meinen nicht griffigen Handschuhen verzweifelt an ein Wasser die am Tisch ausgelegt waren ran zu kommen. 2 Mal sind mir die Becher aus den Fingern geglitten, beim dritten Mal dann war ich so hektisch dass mich mich beim Trinken so dermaßen verschluckt hab, dass ich nach 800m vor Seitenstechen stehen bleiben musste. Die nachträgliche Auswertung der GPS Uhr hat dann gezeigt, reine Standzeit waren 34 Sekunden. Mit wieder Anlaufen, Rhythmus finden, könnte das die fehlenden Sekunden für die < 3h schon gewesen sein.

Vielleicht versuch ich im Herbst in München nochmal die Zeit anzugreifen. Kommt aber sehr stark auf meine verfügbare Trainingszeit an. Oder ich lauf wieder öfters mit dem Kinderwagen-Jogger ;)