21. Nürnberger Stadtlauf am 03. Oktober 2016

04-10-2016 16:39

Auch wenn sich die Freiluft-Bahnsaison bald dem Ende nähert, so geht's für die Läufer nochmal in den heißen Herbst, dessen Abschluss für zwei aus unserer LAC-Laufgruppe beim Frankfurt-Marathon Ende Oktober geplant ist. Im Rahmen der Vorbereitung auf diesen Marathon machte sich LAC'ler Stefan Horváth am 03. Oktober 2016 nach Nürnberg auf, um einen Testwettkampf über die Halbmarathondistanz zu absolvieren. Mit einer klaren Zielvorgabe für die 21,1 km von 1:32:30h und damit in Richtung neuer persönlicher Bestzeit zu laufen, stellte sich Stefan der Herausforderung. Der Lauf fand bei leichtem Regen und Wind sowie recht kühlen Außentemperaturen statt. Es mussten zwei Runden um und durch die Nürnberger Innenstadt gelaufen werden.

Um sein Lauf- und Körpergefühl zu testen, verzichtete Stefan während des gesamten Wettkampfes diesmal bewusst auf die bewährte Uhr. Nachdem pünktlich 13:30 Uhr der Startschuss fiel, fand Stefan schon nach kurzer Zeit eine 4-köpfige Gruppe, die in etwa sein geplantes Tempo ging. Die erste Runde war dadurch gefühlt auch schnell und leicht vorbei.

Stefan fühlte sich nach der Hälfte der Distanz immer noch sehr gut und erhöhte nun sein Lauftempo. Er konnte sich so von seinen Mitläufern absetzen. Nach und nach überholte er andere Läufer, was ihn gerade zum Ende des Rennens hin zusätzlich motivierte und Selbstvertrauen gab. Zwischen Kilometer 15 und Kilometer 19 musste Stefan dann doch wieder etwas an Geschwindigkeit rausnehmen, konnte aber gleichmäßig weiterlaufen. Die letzten beiden Kilometer, das Ziel vor Augen, mobilisierte Stefan auch aufgrund des umfangreichen Marathontrainings nochmal einiges an Reserven und sprintete förmlich ins Ziel.

Mit 01:30:23h blieb Stefan schließlich glücklich und zufrieden und vor allem sehr deutlich unter seiner Zielvorgabe. Damit pulverisierte er gleichzeitig seine neue persönliche Bestzeit über die Halbmarathondistanz um fast 2:30min. Mit seiner neuen deutlichen Bestzeit bestätigte Stefan auch seine letzten sehr guten Trainingsergebnisse auf dem Weg zum Frankfurt Marathon Ende Oktober und kann nun die noch bevorstehenden harten Trainingseinheiten hochmotiviert angehen.