

Hans-Jürgen Fanter: Mein Laufjahr 2016

Wien Energie Halbmarathon: am 13.03.2016 1:37:32 p.B. Halbmarathon

VCM: am 10.04.2016 3:31:05 p.B. Marathon

3. Wings for Life World Run: am 08.05.2016 in Wien 28,10km p.B. in 2:18:25 für den **guten Zweck**



HANS-JÜRGEN FANTER

hat in einer Zeit von

4:47:16

erfolgreich teilgenommen

und den **16.** Platz belegt

von Winzendorf auf die Sommeralm
der härteste Marathon der Steiermark
Gesamtanstieg 1.770 hm Gesamtabstieg 734 hm

<http://www.lauffestival.com/sommeralmmarathon.htm>

6. Sommeralm Marathon: am 05.06.2016 in Winzendorf 4:47:16 Bergmarathon (www.lauffestival.com/sommeralmmarathon.htm) 1.770hm bergauf, 734 bergab (Start-Ziel-Lauf)

Mein 2. Bergmarathon nach dem Über-Drüber-Marathon in Kirchdorf an der Krems 2014: Super nette Veranstaltung im „familiären Kreis“ (Finisher: 8 Damen, 46 Herren, 6 Staffeln) Strecke landschaftlich top tlw. mit Steilanstiegen => nur gehen möglich (1 HM ca. 2:10 2 HM ca. 2:37) - gut eingeteilt, ab 26km tlw. gegangen, ab 35km tlw. gewittrig mit Starkregen (nur 9°C im Ziel!!!), Siegerehrung (16. Platz bei den Herren) im Hotel mit 3 Gang Menü und Saunanutzung im Startgeld inkludiert!

27. int. Kainacher Bergmarathon: am 07.08.2016 in Kainach 5:23:07 Bergmarathon mit 44km (www.tus-kainach.at) ca. 1.800hm bergauf und bergab (Rundkurs)

Top Berglaufveranstaltung mit Tradition (Bergmarathon 34. Platz von 86 Teilnehmern, 7. von 15. M-40, 3er Staffel und Nordic Walking)

extrem hart wegen Strecke (1.800 (+1.974/-2.008 lt. Uhr)hm bergauf & -ab, tlw. Steilanstiege (höchster Punkt: 1.790m) und steile Abstiege=> nur gehen möglich (1. HM ca. 2:48) - relativ gut eingeteilt, tlw. beginnende Krämpfe (bei ca. km 38 Krampf nach Überquerung einer Kuhquerung!), mein anfängliches Ziel zu finishen unter 5h entschwand sehr bald!!!

4. Pleissinger Wunschlauf: am 27.08.2016 in Pleissing, möglichst viele Runden a 1,38km in 6h (6h-Lauf mit Finisherrunde www.wunschlauf.at) für den **guten Zweck** => je absolvierter Runde wird 1 € gespendet

Top Benefizveranstaltung für Läufer, Walker,... für den guten Zweck ganz in unserer Nähe, super motiviertes Veranstalterteam, tolle Rahmenveranstaltung mit sehr guter Stimmung!!!

Mein erster 6h-Lauf bei extrem heißen Bedingungen (Start um 13:00Uhr bei ca. 30°C). Mein erstes Ziel war einen „lockeren 4h Marathon“ zu absolvieren => trotz der großen Hitze ist es dank der top Verpflegung (Labe alle 1,4km) in 4:04:11 sehr gut gegangen. Dann habe ich versucht was die letzten 2h möglich ist (6h-Lauf war Neuland für mich nach 15 Marathons – 3 davon als Bergmarathon). Ich bin jeweils die ersten ca. 400m der Runde zügig gegangen und den Rest gelaufen => Runde für Runde, bis ich schließlich mein insgeheimstes Ziel von 60km in 6h = 6:00er Schnitt fast erreicht habe => **44 Runden a 1,38km = 60,72 km in 6:06:15 (die letzte Runde nach dem Zieldurchlauf vor 19:00 Uhr wurde noch gewertet) => Gesamtsieg unter 964 Startern für den guten Zweck (Siegerfoto mit Veranstalter Dieter Preiss und Vizebürgermeister Friedrich Schechtner)**



Nächster geplanter Bewerb:

7. Stanzer Trailrun (www.stanzer-trailrun.at): am 17.09.2016 in Stanz 50km Bergtrail mit ca. 1.900hm bergauf und bergab (Rundkurs)