Spartan Race

Am 29. August war ich in St. Pölten beim Spartan Race über die Super Strecke (10 km, 25 Hindernisse). Auch ein Überbleibsel von 2020. Ich war immer ein wenig skeptisch, was diesen Bewerb betrifft, so ein Trend halt. Wurde aber eines Besseren belehrt. Hat mir sehr getaugt, sehr abwechslungsreiche Stecke und coole Hindernisse. Die Hindernisse sind eigentlich relativ gut zu schaffen und wenn man ein guter Läufer ist, hat man sicher einen Vorteil.

Ich bin in der "Over All" Wertung 8. von 641 mit einer Zeit von 1h 11min geworden. Bin zunächst zusammen mit meinen Brüdern gelaufen, das war mir dann aber nach gut 2 km zu langsam. Ich tat mir auch im Vorfeld schwer das Tempo einzuschätzen, weil ich keine Ahnung von der Intensität der Hindernisse hatte.

Also unterm Strich ist eine Zeit von einer Stunde oder auch knapp darunter für gut trainierte Läufer durchaus machbar.







Mozart 100

Am 4. September bin ich Salzburg im Rahmen des Mozart den Marathon gelaufen. Also von St. Gilgen nach Salzburg, gespickt mit 2000 Höhenmetern. Hier belegte ich nach 5 h 11min den 19. Platz bei den Männern von 115 (drei Damen sind auch schneller gewesen als ich). Die Siegerzeit war mit 3:32 h außerirdisch. Zum Bewerb: Traumwetter, geniale Gegend, super Strecke. Gleich zu Beginn von St. Gilgen am Wolfgangsee mal rauf Richtung Zwölferhorn, auf 4 km mit 500 Höhenmetern, rund um den Fuschlsee, dazwischen immer kurze knackige Anstiege, teils sehr steinig. Ebenso die Bergab-Passagen, teilweise so voller rutschiger Steine und Felsen, dass auch hier flottes Tempo eher nur ein Gedankenspiel war. Am Ende in Salzburg geht es bei km 38 noch über fast unendlich scheinende Stufen ca.200 Höhenmeter auf den Kapuzinerberg und natürlich über fast genauso viele Stufen wieder runter.

Insgesamt aber sehr super. Hatte eigentlich nie einen Einbruch und war super happy über die Zeit, die ich mir vorab nicht zugetraut hätte.

Resümee Empfehlenswert.



