

### 3. Achenseelauf (1.M20)

Sonntag, den 05. September 2010 um 16:33 Uhr

---

Endlich der langersehnte Stockerlplatz beim Achenseelauf - leider hat's nicht ganz für den Sieg gereicht: 38sec Rückstand auf den erstplatzierten Robert Gruber (wurde schon 2ter beim HM Schwaz) und 23sec auf Markus Kröll...bin dennoch super zufrieden mit der Leistung (1:26:21)

--> siehe [Ergebnisliste](#)

Rennablauf:

Kurz nach dem Start forcierte der Belgier Morneaut das Tempo und es war schnell Schluss mit Lustig - Markus hing sich an seine Fersen und konnte den Anschluss halten, mir war die Gangart zu forsch und musste reissen lassen. Beim Seespitz klaffte bereits eine Lücke von ca. 50m hinter den beiden. Es dauerte nicht lange, da verspürte ich den heissen Atem von Gruber mit dem ich bis zum Prelatenhaus mithielt. Ab da drückte auch er aufs Gas und konnte auf die Spitzengruppe auflaufen. Für mich sollte es ein einsames Rennen werden und ein Radfahrer teilte mir irgendwann meinen Rückstand von 40sec mit...da bekam ich schon fast an moralischen Durchhänger. In Achenkirch betrug der Rückstand schon 47sec und mein Sprunggelenk begann zu zwicken (wie sollte das erst beim Trail über Stock und Stein funktionieren...). Sobald der Schotter anfang verbesserte sich auch meine Motivation und ich rückte wieder näher nach vorne. Bei den Stufen überholte ich den Belgier und an Gruber/Kröll kam ich zusehends näher ran...flog richtig über die Wurzeln und Stufen (lief mit 36:56 die schnellste Zeit von Achenkirch nach Pertisau). Bei Kilometer 21 wär meine Aufholjagd beinah geglückt, doch es folgte leider wieder eine Tempoverschärfung der beiden Führenden. Insgeheim hoffte ich zwar bis zuletzt, dass ich den Markus noch biegen könnt, doch er war einfach stärker... ;)

Unsere Zeiten sind diesmal besser einzustufen als in den vergangenen Jahre, da in Achenkirch das Bachbett Wasser führte und man so nicht den direkten Weg laufen konnte (nur ein paar Sekunden, aber immerhin). Ärger ins Gewicht fiel der Umweg bei der Schotterreise nach der Gaisalm: wegen der hohen Abrisskante musste man fast bis zum See runter laufen - meiner Einschätzung nach kostete das 30 - 45sec.

Alles in allem wie immer a super Veranstaltung, top organisiert vom Laufclub Achensee. Neben der [Tour de Tirol](#) (8.-10.Okt) sicherlich eines der Laufhighlights in Tirol.

[Fotoalbum](#) , [Veranstalterseite](#)

Training der vergangenen Tage:

Mi: locker um den Achensee (ca. 2h)

Do: 80min DL 1-2, 120min Radln

Fr: 70min DL1-2

Sa: 50min Jogging

So: nach dem Achenseelauf noch 1h Ausradeln

### 3. Achenseelauf (1.M20)

Sonntag, den 05. September 2010 um 16:33 Uhr

