

Erste Etappe: 4.Platz beim Alpbachtaler Zehner am Freitag

Die 4 hügeligen Runden in Reith haben es in sich und die Rennatmosphäre sucht aufgrund der zahlreichen Zuschauer ihresgleichen. Mein Fokus galt von Beginn an Jol-Teamkollegen Albuin Schwarz , denn das kenianische Führungstrio entschwand schon sehr bald aus dem Blickfeld. Im weiteren Rennverlauf konnt ich mich schön langsam von Albuin absetzen, ab Runde 3 schloss dann der Schweizer Patrick Wieser auf. Erst auf den letzten 200-300m gelang nach hartem Schlagabtausch dank vielen Anfeuerungsrufen die entscheidende Attacke und mit 33:19 finishte ich als bester Nicht-Afrikaner.
Fotoalbum Reith



Zweite Etappe: 6.Platz Kaisermarathon (42,195km, 2160Hm)

Mit leicht flauem Magengefühl (Verausgabung nach dem 10km Lauf) stand 5km Warmlaufen am Programm - danach fühlte ich mich gleich besser. Nach erfolgtem Startschuss in Söll liefen Albuin und ich die ersten 2-3km ein viel zu hohes Anfangstempo mit den Kenianern und Wieser mit - eingebremst wurd ich durch meinen Edelhelfer Peter Fankhauser (schnellster Marathonläufer Tirols), der mich mit dem Rad bis Kilometer 21 begleitete und mit Flüssigkeit und Infos versorgte. Ab diesem Zeitpunkt war Albuin bereits ein gutes Stück hinter mir, allerdings schob sich der Schweizer Ralf Birchmeier mit kleinen Schritten an mir vorbei und in weiterer Folge kam es zu abwechselnden

Positionswechseln. Bei Kilometer 32, wo es 600Hm (!) bergab zu laufen galt, entstand dann eine immer grösser werdende Lücke. Hermann Dagn begleitete mich mit dem Bike bis zum Hexenwasser, da war Birchmeier aber schon ein gutes Stück voraus und nicht mehr einholbar. Anders als 2008 konnt ich diesmal die komplette Strecke durchlaufen - dementsprechend besser auch die Zeit: 3:22:54 (ca. 11min verbessert, 10min hinter dem Sieger) und wieder schnellster Österreicher. So kaputt wie an diesem Tag war ich noch nie...
Helli
massierte mich bis ich wieder gehen konnte.
Fotoalbum Kaisermarathon

Dritte Etappe: 9.Platz Kaiserwinkel Halbmarathon Walchsee

Ein leichter Muskelkater, nochmal Massage von Helli, Warmlaufen und los ging´s... die Kenianer preschten voraus, dann ein Südtiroler. Nach 2,5km überholten mich die Karanjas (der blinde Kenianer mit seinem Bruder) und Wieser - da wusst ich, dass i zu schnell war und mir dieses Tempo zum Verhängnis werden würde. Bei Km 3,5 kam Albuin von hinten mit 2 anderen im Schlepptau - von da an bildeten wir bis zum Schluss eine Laufgemeinschaft, begleitet von den Rennteam Alpbachtal Jungs Helli und Manfred am Rad. Durch Albuins Tempoarbeit schüttelten wir die anderen schnell ab, liefen ein konstantes Rennen und distanzierten den Schweizer Birchmeier um 2min48sec - somit verbesserte ich mich in der Gesamtwertung auf Platz 5 mit einer Halbmarathonzeit von 1:14:52, sowie Gesamtlaufzeit von 5:11:06!
Da sagt einer, Laufen sei ein Einzelsport - das war Teamwork pur: Tempoarbeit/Windschatten von Mr. Fairplay Albuin und Flüssigkeit/Motivation von Helli und Manfred. Fotoalbum Walchsee

Fazit: Meine bisher stärkste Leistung und das beste Laufevent ever. Hart, härter, Tour de Tirol ;)

Nochmals vielen, vielen Dank an alle die mich so super unterstützt haben!!!!

Alle Infos, Pressenews und Ergebnisse unter Tour de Tirol





Bezirksblatt, Tiroler Tageszeitung, Tiroler Woche:
{yoogallery src=[/images/stories/Presse/tourdetirol2010/] height=[75]}