

"Trainingsläufe" ;-)

Gesamtsieg für Stefan Losch

Der Railwayrun in Hattingen ist ein Halbmarathon auf einer ehemaligen Eisenbahntrasse. 10,55km geht es stetig bergan mit durchschnittlich 1,2% Steigung, nach dem Wendepunkt kann man es dann rollen lassen, wenn noch nicht alle Körner verschossen sind. Als lange und schnelle Trainingseinheit wollten Khalid Ghazi, Stefan Losch, Alexander Ockl und Michael Strathmann diesen Lauf nicht entgehen lassen.



(Foto: DerWesten) Die Witterungsbedingungen waren besser als erwartet. Bewölkt, kühl, leichter Wind, aber trocken! Stefans Plan war einfach: einen Schnitt laufen, der etwa 5 Sekunden über dem Bereich des derzeit Möglichen lag, unter Berücksichtigung der Steigung. Also 3:40 min/km bergan, und wenn es gehen würde 3:30 min/km bergab. Der Hinweg klappte bis auf die Sekunde, und an der Wende hatte er unerwartet 100m Vorsprung vor der Konkurrenz herausgelaufen. Da ein Sieg somit in Reichweite lag, wurde auf dem Rückweg richtig Gas geben (34min./10km, das war dann kein Trainingslauf mehr), so dass letztlich eine Zeit unter 1:15h zu Buche stand. Khalid, dem H. Steffny laut Trainingsplan eine Zeit von 1:18h ans Herz gelegt hatte, legte kurz hinter Stefan ein flottes Anfangstempo vor, wurde aber wegen einiger harter Trainingstage zuvor ab Kilometer 7 etwas müde und konnte sich im Ziel über die Sub-1:19h freuen.

Alex und Michael, die 2 Stunden weniger Schlaf als Stefan bekommen hatten (alle waren am Vorabend "unterwegs"), liefen zusammen bis Kilometer 16 auf 1:30h (Zeitvorgabe Trainingsplan) an. Während Michael planmässig nach 1:29:19 Stunden ins Ziel kam, zündete Alex den Turbo, lief die letzten 5km in 17:13 min. und sammelte so noch 12 Läufer ein.

15.03.09 - 15. Railwayrun

Geschrieben von: Stefan Losch

1.	1. M40	Losch, Stefan	1:14:47h
5.	2. M40	Ghazi, Khalid	1:18:40h
28.	4. M35	Ockl, Alexander	1:25:57h
41.	12. M45	Strathmann, Michael	1:29:19h
326.	57. M50	Dörr, Ulrich	1:59:28h

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Fotos Photobello](#) | [Fotos DerWesten](#)