

## **„Saisonopening“ in Marchtrenk**

Bereits zum zehnten Male wurde der 4-Std.-Lauf in Marchtrenk am ersten Märzwochenende 2019 veranstaltet.

Marchtrenk liegt in direkter Nachbarschaft zu dem etwas größeren und bekannteren Wels in Oberösterreich.

Bei meiner ersten Teilnahme vor zwei Jahren gefiel mir die angenehme, lockere Atmosphäre dieser Veranstaltung, die auch einen 2-Std.-Lauf beinhaltet.

Gestartet wird beim Deltapark-Sportzentrum am Rande des Ortes. Zunächst verläuft die Strecke neben einem Bach, dann trifft sie auf eine Bundesstrasse. Gelaufen wird dabei auf einem breiten Rad-Gehweg in südliche Richtung bis zum Ende des Ortes kurz vor den Fluss Traun. Hier macht die Strecke eine Spitzkehre und kehrt durch das Wohngebiet, bis auf einen kleinen Schlenker, fast ganz gerade in nördlicher Richtung zurück bis zur Parkplatzeinfahrt vom Sportpark. Hier durchläuft man wieder den „Labebereich“ mit Chipzählstation. Diese nette Runde umfasst dann 2,9 km und ist relativ flüssig zu laufen.

Die Veranstaltung sei jedem zu Herzen gelegt, der mit dem stundenlangen Rundenlaufen beginnen will und nicht gleich an die 6-Std.-Läufe ran will.

Am besten kombiniert man die Veranstaltung mit einem Wochenende, das einen Besuch der Stadt Wels und der nahen Kulturhauptstadt (2009) Linz umfasst.

Sportlich lief es in diesem Trainingswettkampf wieder gut. Am Ende stand exakt dieselbe Leistung wie zwei Jahre zuvor zu Buche: Zwölf Runden in vier Stunden und sieben Minuten, also 35,1 km. Die letzte Runde wird zu Ende gelaufen.

Keine Leistungssteigerung, aber in meinem Alter ist es ja schon ein Erfolg, wenn der altersgemäße Leistungsrückgang mal kurz angehalten wird. Zumal sich die Muskeln und Gelenke wesentlich lockerer als vor zwei Jahren anfühlten. So kann dem nächsten Lauf am 6.April, einem 6-Std.-Lauf in Lasseo (östlich von Wien) beruhigt entgegen gesehen werden.

Eine phänomenale Leistung gelang übrigens dem Herrnsieger Karl Aumair: Er erreichte in 4 Stunden und zwei Minuten sage und schreibe etwas über 64 km !!!

