

## Bericht vom 2. Teamtreffen in Wels am 22./23. März 2014

### Samstag:

Erster Programmpunkt ist ein Laktatstest im Welser Mauthstadion. Auf dem Feld trainiert gerade die Mannschaft WSC Hertha Wels unter sehr strenger Führung des bekannten Trainers Adam Kensy. Auf der Laufbahn ist nichts los und daher können wir die Tests pünktlich ab 10 Uhr ohne Probleme durchführen.

Bei strahlendem Sonnenschein und 15°C beginnt die schnellere Gruppe mit 5 mal 2.000m in ansteigenden Geschwindigkeiten (11-12,5-14-15,5-17km/h). Dazwischen wird schnell „Blut gezapft“ und die HF-Werte werden notiert. Reinhard Buchgeher, Hubert Morawetz, Romed Rauth und Reinhard Vereinskollege Stefan Aichinger (HM einen Tag später in 1:13:29) spulen die 10km locker runter.

In der zweiten Gruppe darf ich mit Huberts besserer Hälfte, Bernadette Schuster, und Heinz Schaludek die Runden drehen. Bei uns sind es 5 mal 1.600m mit 11-12-13-14-15km/h. Es macht Spaß und auch Klemens, der diesmal die Tests ohne Hilfe von Angelika durchführt, ist mit uns ganz zufrieden.

Um 13 Uhr sitzen wir gemütlich in einer Pizzeria. Klemens verkündet die Testergebnisse. Eigentlich lauter „Sehr gut“ mit Aussicht auf „Noch besser“. Da das Lokal voll ist, dauert das Warten etwas länger. Dafür schmeckt's danach umso besser.

Um 16 Uhr holen wir uns die Startnummern für den Welser Halbmarathon (mit OÖ. Landesmeisterschaften). Ein Quintett begibt sich noch auf einen lockeren 30-minütigen Lauf. Dabei zeigen Reinhard, Romed und Hubert auf den letzten zwei Kilometern, dass sie für Sonntag bestens vorbereitet sind. Da kann mein „Dieselmotor“ nicht mehr ganz mithalten.

### Sonntag:

Das Wetter hat komplett umgeschlagen. 4°C, Regen und leichter Wind. Reinhard, Romed, Hubert und Heinz wollen zeigen, dass auch Ultraläufer in der Lage sind, schnelle 21,1 Kilometer zu laufen. Bernadette und Stefan (Endzeit habe ich weiter oben schon verraten) sind auch dabei. Meine Aufgaben, Kleiderdienst und Fotografieren, erledige ich souverän.



Nach der ersten 7km-Runde registriere ich sehr schnelle Zeiten von Reinhard (24:15) und Hubert (24:51). Zu schnell? Romed beginnt defensiv und kommt mit Bernadette (26:47) im Schlepptau daher. Danach löst Romed die Handbremse und Runde 2 steigert er sich um eineinhalb Minuten. Reinhard und Hubert können ihr Tempo bis auf wenige Sekunden halten.

Sogar für Experten (wie mich) etwas überraschend überquert Reinhard die Ziellinie nach überragenden 1:13:09. Rang 4 in der OÖ. LM. Nur acht Sekunden hinter Bronze. Da verblassen sogar die tollen 1:15:54 von Hubert (Rang 13 OÖ. LM) und die für eine Steigerungslauf beachtlichen 1:17:21 von Romed.

Masters-Athlet Heinz landet mit einer Zeit von 1:32:11 auch im vorderen Drittel des Feldes und Bernadette (1:22:48) holt sich die Silbermedaille in der OÖ.LM.

Fazit: Die geringe Teilnehmerzahl am Teamtreffen ist sicher zum Teil der Absage der „Lettland-WM“ geschuldet. Diejenigen, die da waren, haben es aber sicher nicht bereut. Schön war's!