

Sponsorenbericht Februar 2019

Werte Sponsoren, Freunde und Unterstützer,

ich möchte mich an erster Stelle für das Vertrauen und die Zusammenarbeit für das Jahr 2019 bedanken. Ich bin glücklich meinen Traum und meine Leidenschaft hier in Kenia mit Gleichgesinnten verfolgen zu dürfen. Nach vielen Jahren hartem Training bemerke ich besonders in den letzten Monaten eine Anpassung meines Körpers. Die Entscheidung hier in Kenia, in einem für mich nicht ganz natürlichem Umfeld zu trainieren, bedarf eine Menge Geduld aber endlich sehe ich Licht am Ende des Tunnels. Das Training der letzten Wochen ist mit nichts vergleichbar, was ich bevor gemacht hatte. Seit zwei Wochen trainiere ich nun mit einer 120 Mann/Frau starken Gruppe hier in Kenia und das erste Mal seit meiner ersten Ankunft in Kenia 2013 bin ich im Stande es auszuhalten. Ich bin so glücklich, dass ich nun auf diesem Level bin, um nicht mehr so viel allein trainiere zu müssen.

Nun aber zum kurzen Bericht meiner drei Rennen in Österreich, welche vor kurzem stattgefunden haben. Am 21ten Dezember bin ich von Kenia in Österreich angekommen und bin beim Grazer Silvesterlauf am 31ten Dezember die 10 Kilometer als erstem Testwettkampf gelaufen. Dieser Test verlief genau nach meinen Vorstellungen und ich konnte gesamt 5ter werden. Außerdem war ich nur 40 Sekunden hinter dem Graz Marathon Gewinner von 2018.

Am 13ten Jänner bin ich dann bei der Vienna City Marathon Winterlaufserie die 7 Kilometer gelaufen und konnte das Rennen in der Hauptstadt in 23:45 (3:23min / km) bei windigen und kalten Bedingungen gewinnen. Dabei wurde mein Bild auf der Facebook Seite vom Vienna City Marathon gepostet, welche über 45.000 Leute folgen. Am 20ten Jänner folgte dann der LCC Eisbärlauf wieder in Wien auf der Hauptallee und ich konnte in einem großen Teilnehmerfeld (Insgesamt über 1500 und beim 7 Kilometerrennen ca. 750 Menschen) in einer Zeit von 23:23 (3:20 min/km) gewinnen.

Diese beiden Siege haben mir sehr viel Selbstvertrauen gegeben. Mein Ziel dieses Jahr 2:28 beim Graz Marathon im Oktober zu laufen rückt immer näher. Meine jetzige Form ist unerwartet gut und wer weiß, ob doch nicht schon mehr dieses Jahr möglich ist.

Es folgen nun einige Bilder von den hier erwähnten Wettkämpfen und dem Training hier in Kenia mit kurzen Beschreibungen:

Bild1: Zeigt mich am 16ten Jänner bei einem sehr langem Track Workout, welches insgesamt 15 Kilometer (37,5 Runden) und mit 3:31 min/km Durchschnittsgeschwindigkeit eines meiner besten Workouts hier auf 2100m Seehöhe war.



Bild2 und 3: Zeigen mich auf den letzten Meter bei meinem Sieg am 13ten Jänner bei der VCM Winterlaufserie. Der Läufer hinter mir war vor einigen Jahren im Crosslauf Nationalteam (Markus Sostaric). Er ist jedoch den Halbmarathon gelaufen, jedoch war ich noch nie zuvor im Stande auch nur ein paar Kilometer mit ihm mitzulaufen.



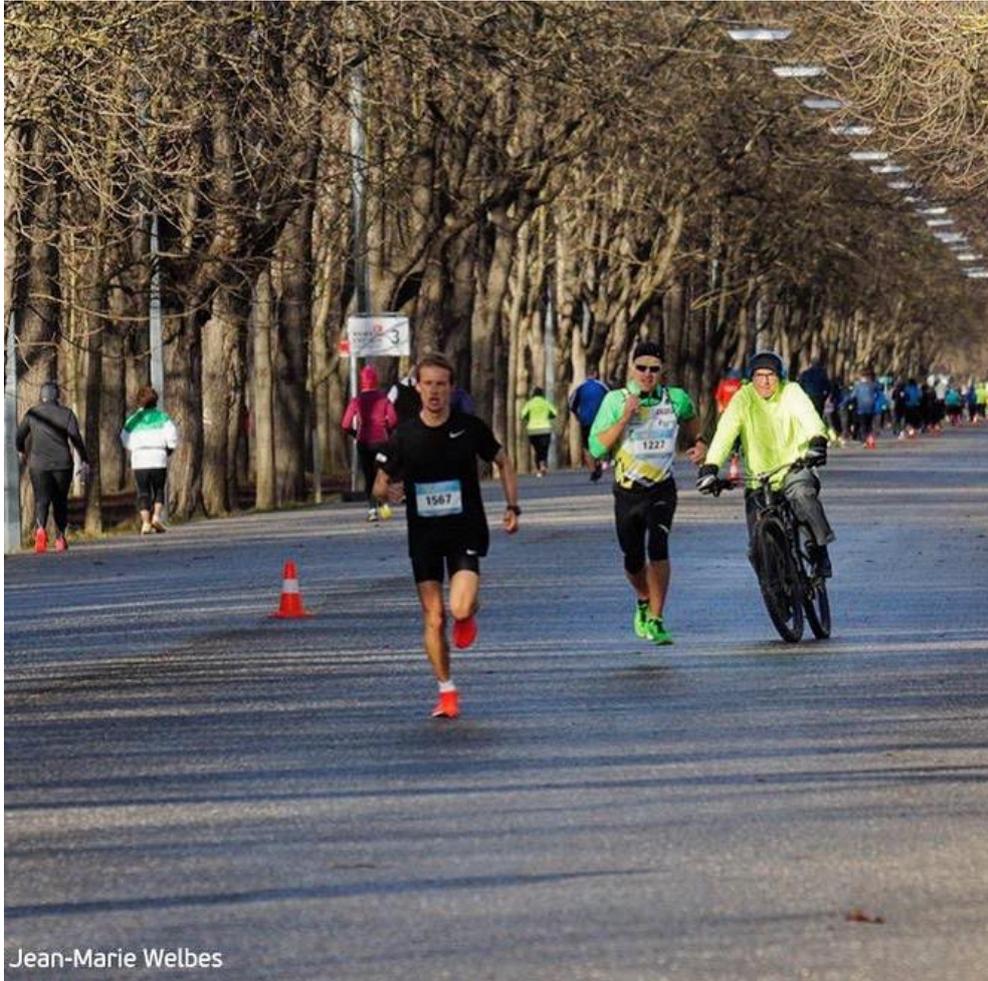


Bild 4: Zeigt mich direkt nach dem Zieleinlauf bei der VCM Winterlaufserie.



Bild 5: Zeigt mich beim Sieg am 20ten Jänner beim LCC Eisbärlauf, welchen ich mit 3:20min/km Schnitt wiederrum gewinnen konnte.



Die abschließenden Bilder zeigen mich hier beim Training in Kenia. Zurzeit trainiere ich konstant 160 Kilometer die Woche und mache am Sonntag einen lauffreien Tag. Ich bin sehr zuversichtlich Sie als Unternehmen dieses Jahr sehr gut in der Öffentlichkeit zu vertreten.







GARMIN

Today 8:17a

Distance: 11.52 km

Time: 38:58.9

Pace: 3:23/km

Calories: 480 C

