

## **Bericht 10 Km Krems!!**

Wieder einmal ein Projekt Schweighofer in **100 Tagen um die Welt, oder besser in 3,5 Monaten zur 10Km Bestzeit.**

Nach Jahrelangem herumtragen von Gewicht und Quälerei bei diversen Rennen, hatte ich beschlossen es noch einmal wissen zu wollen.

Mit Trainer und von heute auf morgen nur mehr Salat, Gemüse und ein paar Beilagen am Tag konnte ich schnell **15 Kg verlieren.**

Immer wieder suchte ich mir ein Rennen wo ich schon lange nicht mehr war und einen Gegner den ich seit Jahren nicht mehr hinter mir hatte.

So konnte ich Rennen und Gegner mit guten Erfolgen, Bestzeiten abschließen.

So jetzt wollte ich mehr und eine 10ner Zeit zum Jahres-Ende, muss her!!

**Mein Ziel 36,50min -36,20 min, um auf der HP einen Sprung zu machen sollte erreicht werden.**

3 x Intervall pro Woche und **Trainings-Zeiten um 4 min/km** ließen gutes hoffen.

Ein privates Problem schmiss mich kurzzeitig zurück auf der mentalen Seite, trainierte aber voll weiter mehr den je was eventuell eine Verletzungsgefahr mit sich brachte.

Ich konnte dies mit Sport wegmachen und mein Ziel weiter verfolgen.

Der Tag X war da und natürlich ur nervös, schmiss ich noch ein Aspro C ein weil ich mich total Schlapp fühlte.

**Am Vortag noch mal 10 zügige 100 Meter** Läufe hatte ich einen guten Speed aber ja.....

In Krems früh genug angekommen weil ich ja noch nie da war, ist die Spannung zum greifen gewesen.

**Ich lief 5 Km ein** und fühlte mich gut, extrem viele Leute in der Fußgängerzone verhinderten das einlaufen und ich suchte mir einen anderen Platz dafür.

Meine Gedanken waren nur mehr beim Lauf und dem was ich trainiert habe nur der Glaube an mich selber fehlte noch ein wenig.

Als am Start dann **Tiefenbacher Andreas** stand war natürlich alles im Keller, denn dies war einer von denen die seit langer Zeit immer konstante Leistungen brachte und vor mir war.

So noch ein kurzes hallo und du bist ja nicht schlecht drauf von ihm ging's schon los und ich war froh denn ich brauchte fast einen **Not-Hubschrauber vor lauter „Hosen-Scheissen,,!!!**

Angehängt an Tiefenbacher ging's das erste mal, in die Fußgängerzone und ich war frech und setzte mich gleich mal vor ihm.

**Durchs Steiner Tor** durch überholte er mich wieder und ich dachte ja OK ich habe **ja 4 Runden zeit.**

Hinein in die 2 Runde ging ich wieder vor und auf einmal war er weg und ich dachte schon er hat aufgegeben, und ich stehe wieder nicht vor ihm in der Liste.

**Optimal betreut von meiner Frau** und Motivation pur, sagte sie mir an, Tiefenbacher ist geschlagen.

So und jetzt hieß es Kopf hoch und Runde um Runde herunter spulen.

**Bei Start und Ziel vorbei nach 5 Km hatte ich 17,51 Min** und dachte ich kann mein Ziel erreichen.

Immer näher kommend einer 5 Gruppe, schrie meine Frau die holst du dir noch, **glaubte aber nicht daran.**

In der Gruppe befand sich **Grammel Roland** der mir noch erzählte er will **35min laufen** also was mache ich hier?????

Genau auf der Ziel-Linie in die letzte Runde hatte ich sie eingeholt und jetzt hieß es nur mehr mithalten, **nein es kam anders,** ich hatte sie ja eingeholt also war ich ja schneller!!!!

Roland schaute kurz nach links, sah mich und war ein wenig verwundert!!

Er, wo er die Gruppe angeführt hatte war auf einmal gleich auf und ich machte da Tempo, er war natürlich gleich voll dabei und erhöhte das Tempo, was mit sich brachte das ich die 5 Gruppe splittete und **ich mit Roland davon zog**.

Er motiviert und freute sich zugleich das ich auf ihn aufschließen konnte.

Immer wieder **komm Schweigl** liefen wir die **letzen 1000 Meter in 3,20min/km**.

Natürlich als langjähriger Spitzenläufer konnte ich bei diesem Tempo keinen Sprint mehr machen, **für was auch ich hatte mehr erreicht als ich mir je erträumen traute**, als ich auf die Uhr **sah und 35,51min** sah dachte ich, habe ich eine Runde ausgelassen????

**Freude, Tränen, Glück** und einen Roland den ich am liebsten geküsst hätte, weil er mich so herreingezogen hatte!

Freunde, meine Frau meinten ich bin geflogen, ein irres Gefühl.....

So konnte ich sportlich gesehen als glücklichster Mensch das alte Jahr beenden und freue mich auf alles was kommt.

Ich wollte nur mal wieder seit langem meine Emotionen freien Lauf lassen, und mitteilen das es nichts gibt was nicht geht.

Sich hinstellen und einfach sagen das probier ich und schaffe das, Freunde, Bekannte wem auch immer mithelfen lassen, dann gehen alle Träume und Ziele in Erfüllung.

Ich danke den LCW, meiner Frau, Freunde wie Mario Mostböck und Schram Christian und natürlich meinen Trainer.

Auf bald

**Euer Andreas**