

Samstag, 7. Mai 2005  
16:00h

6. Gmünder  
Harabruckteichlauf  
Hauptlauf - 7,72km  
(5 Runden á 1544m)

3. Platz Allgemein  
1. Platz M35



Der zum 16. Waldviertler Sparkassen-Läufercup zählende Lauf war eine gute Möglichkeit, unter Wettkampfbedingungen einen Tempolauf zu absolvieren. Aus familiären Gründen konnte ich meine Anwesenheit gleich verbinden und ein bisschen Tempotraining absolvieren. (Als 2. Einheit - hatte in der Früh schon 20km im 4:05min DS an der aeroben Schwelle trainiert)

Leichter Regen, Wind und 12° sowie teilweise tiefer und nasser Boden waren die äußeren Bedingungen.

Als Ergebnis kam ein guter 3. Gesamtplatz sowie der Sieg in der Klasse M35 zustande.

Zeit: 25:27min (DS 3:18min)  
Puls-DS: 163  
also noch einiges drinnen.

Näheres in den nächsten Tagen unter  
[www.lcwaldviertel.com](http://www.lcwaldviertel.com)

07.05.2005