

# Radio Steiermark Lauf 2018

2018-04-08 15:08 von Hannes Riedenbauer

Karl Berghofer lief im 4km Einsteigerlauf in 15:03 auf Gesamtrang 9. Wolfgang Hagen folgte in 17:47 auf Gesamtrang 33.



Sebastian Gaugl lief im Hauptlauf über 12km in 47:24 auf Gesamtrang 16 und Platz 8 in der Klasse M30. Herbert Thanner kam in 49:50 auf Gesamtrang 38 und auf Rang 6 in der Klasse M50.

- [ORF Radio Steiermark Lauf am 07.04.2018 - Ergebnisse](#)

Neuzugang **Sebastian Gaugl** berichtet ausführlich von seinem Wettkampf:

"Da dies mein erster Bericht ist, möchte ich die Gelegenheit nutzen um mich kurz vorzustellen. Mein Name ist, Sebastian Gaugl, bin 30 Jahre alt und wohne in Pöllau. Ich bin eigentlich kein „reiner Läufer“, sondern Langdistanz Triathlet. Dieses Jahr habe ich mich erstmals dazu entschieden eine Profi Lizenz zu lösen und mich ausschließlich auf die Mittel- und Langdistanz im Triathlon zu konzentrieren. Mein langfristiges Ziel ist, einen Slot für die IRONMAN World Championship in Hawaii zu lösen. Doch bis dorthin, ist es noch ein sehr langer Weg. Die Volksläufe in der Umgebung werde dadurch des Öfteren in meine Vorbereitung miteinfließen lassen. So entschied ich mich auch dieses Wochenende kurzfristig in Bad Waltersdorf den Hauptlauf über 12km in Angriff zu nehmen. Für mich war es der Abschluss einer sehr intensiven Trainingsperiode über 3 Wochen. Da im Triathlon das Radfahren dem Laufen immer vorangeht, war für mich klar, dass es auch diesmal ein solches Koppeltraining vom Rad zum Laufen werden würde. Ich begann meinen Trainingstag also mit einer 100km Radausfahrt um anschließend direkt den Lauf in Bad Waltersdorf zu bestreiten. Mit guter Vorbelastung ging es also in Laufschuhe und dann direkt zum Start am Hauptplatz. Knapp 5 Minuten vergingen bis zum Startschuss. Für mich steht immer an oberster Stelle, alles zu geben, egal welches Rennen und egal wie ich mich fühle. An diesem Tag ist mir das nicht wirklich einfach von der Hand gegangen. Denn ich hatte sehr schwere Beine und konnte nicht wirklich das Tempo gehen, das ich mir vorgenommen hatte. Für mich ist es in diesem Lauf eigentlich um etwas ganz anderes gegangen. Hauptsächlich darum ein realistisches Tempo für meine zukünftigen Bewerbe zu finden und der physischen sowie psychischen Ermüdung möglichst lange entgegen zu wirken. Denn genau diese beiden Faktoren sind das um und auf im Langdistanztriathlon. Die ersten beiden 4km Runden konnte ich noch 15er Zeiten laufen, in der dritten musste ich jedoch dann einen Gang zurückschalten. Am Ende ergab das eine Zeit von 47:25min, was ein Schnitt von 3:57min/km und den 16.Rang bedeutete. In den nächsten Wochen werde ich sicher weitere Volksläufe in der Umgebung für meine unmittelbare Vorbereitung auf die Wettkampfsaison nutzen. Sofern es die Zeit zulässt, versuche ich einmal pro Woche mit meinem Bruder ein intensives Training auf der Laufbahn im Stadion zu absolvieren. Also falls jemand Lust hat, kann er/sie sich jederzeit uns anschließen."

## News

2005-04-02 22:00

[Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 02.04.2005:](#)

[Weiterlesen ... Radio Steiermark "Einfach gut drauf" Lauf in Bad Waltersdorf am 02.04.2005:](#)

2005-03-13 22:00

[Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Villach am 13. März 2005:](#)

[Weiterlesen ... Österreichische Crosslaufmeisterschaften in Villach am 13. März 2005:](#)

2005-02-27 22:00

[Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leoben am 27. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Crosslaufmeisterschaften in Leoben am 27. Februar 2005:](#)

2005-02-06 22:00

[3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 06. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 3.Lauf zum Cricket-Winter-Cup in Wien am 06. Februar 2005:](#)

2005-02-06 22:00

[Steirische Hallenmeisterschaften in Schielleiten 06. Februar 2005:](#)

[Weiterlesen ... Steirische Hallenmeisterschaften in Schielleiten 06. Februar 2005:](#)

2005-01-29 22:00

[2. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 29. Januar 2005:](#)

[Weiterlesen ... 2. Thermencup Hallenmeeting des StLV Schielleiten 29. Januar 2005:](#)

- [« Anfang](#)
- [Zurück](#)
- [115](#)
- [116](#)
- [117](#)
- 118
- [119](#)
- [120](#)
- [121](#)
- [Vorwärts](#)
- [Ende »](#)

## Newsabo

[Abonnieren Sie unseren Newsfeed](#)

## Newsarchiv

Um alle Nachrichten zu gibt es hier ein [Newsarchiv](#).