

Silber für Österreich durch Georg Ruess

BERICHT SEITE 2-3

Samstag, 08. Aug 2009

Gratis-Exemplar

Kolland Topsport

www.kolland-topsport.com



Vize-Weltmeister im Marathon

Bei schwerer Strecke und äusserst warmen Bedingungen finishte Georg Ruess in 2:31:07 nur 40 Sekunden hinter dem Russen Sergey Perminov (2:30:27).

Mannschaftlich konnte Österreich das Team Finnland um 7 Sekunden (!) hinter sich lassen und Gold sichern.



sponsored by



und



Weltmeister in der Mannschaft

Bericht von Georg Ruess - Finnland/Lahti - WM-Masters Marathon (08. August 2009)

Tagwache 4:15 in Finnland/Helsinki/Sokos Hotel Presidentti Zimmer 574 - das Vorzimmerlicht des Hotelzimmers weckt mich, das mein Vater bereits eingeschaltet hatte.

Ich döse noch, mit einem Polster über dem Kopf, weiter bis 4:45h und nehme dann den ersten Weg des Tages, ins Badezimmer.

Die Morgensonne beginnt bereits ihr Licht in das Zimmer schweifen zu lassen. Möven ziehen ihre Runden in der Innenstadt von Helsinki, nahe des Bahnhofes, es wird ein warmer Sommertag.

5:00 - Mit meiner Laufhose bekleidet, zermalme ich mit einer Gabel zwei Bananen, die ich dann mit einer Schüssel Reis vermische und dann zu einem leicht verdaulichen Brei verrühre. Mit einem halben Liter Enervit-Sportgetränk nehme ich mein Frühstück ein.

6:15 - Aufbruch nach Lahti

Mit Aufzug runter, Zwischestopp in Etage 3, wo ein leeres Frühstückszimmer, für Gäste, die schon sehr früh unterwegs sind, kleine Snacks bereit hält.

Für mich waren ein paar Kekse dabei, verbunden mit einem gespritzten Orangensaft.



Vom Hotel raus, 500m Fußmarsch, betreten wir die Bahnhofshalle, wo doch schon einige Abreisende bzw. Angekommene oder auch Dagebliebene sich aufhielten.

6:41 - Gleis 5 - Abfahrt Bahnhof Helsinki nach Lahti.

Der Zug mit 4 Waggonen, war zu zwei Drittel mit Marathonteilnehmer besetzt - mit einer Toilette, die scheinbar der wichtigste Ort an diesem Morgen ist.

Hauptbahnhof Helsinki, eines der Wahrzeichen



7:41 - Ankunft in Lahti

Pünktlich trifft der Zug in Lahti ein, wir erreichen nach 20 minütigen Spaziergang das Stadiongelände, wo wir am großen Parkplatz davor, nach einem kurzen Telefonat Manfred mit seinem Mietauto traf.

Melitta und Manfreds Sohn brachen kurz vorher schon zu den Labestationen auf, um uns während des Rennens mit Getränken zu versorgen.

Wir treffen noch die letzten Vorbereitungen. Die Sonne scheint schon intensiv auf uns herab.

8:30 - Manfred geht einlaufen, ich lege mich neben das schattenspendende Auto eine Viertelstunde auf den Asphalt. (das Liegebett denke ich mir dazu)

Kurz vor dem Start in Lahti



8:45 - wir laufen 300 Meter zu Start, wo es schon ein ziemliches Getümmel gibt.



8:57 - Wir plazieren uns gleich in der ersten Reihe des Startes, wo mich ein paar Konkurrenten darauf aufmerksam machen, dass der Brustgurt zum Pulsessen verboten ist und zur Disqualifikation führt.

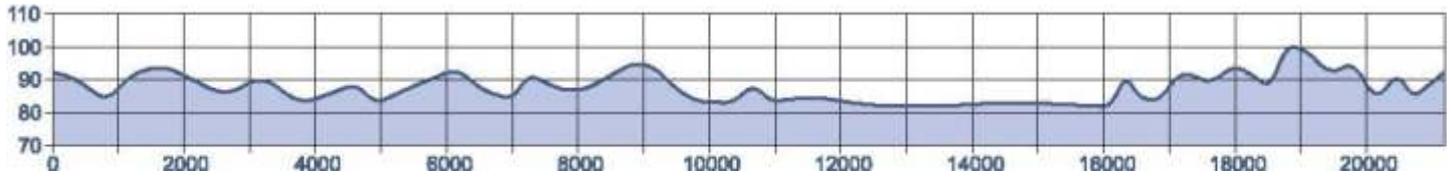
Ich nehme ihn schnell ab und kann ihn einem österr. Zuschauer noch in die Hand drücken.

Die Männer werden noch auf die linke Startseite verwiesen, rechts die Damen - und wieder was gelernt!

9:00 - Start - Keep on Running - es kann losgehen ...

Ich habe meinen Startplatz soweit wie möglich rechts gewählt, da die Strecke nach ca. 50 Meter halbrechts verläuft. Nach den ersten 200 Meter führe ich das Feld an.

Streckenprofil (2 x 21,1km)



Fortsetzung von Seite 2

Die Meute hinten nach. Der Abschluss von KM 1 birgt eine Steigung von ca. 10 Höhenmeter. Es überholt mich ein Russe, der wie sich im Ziel herausstellt, das Rennen mit 40 Sekunden Vorsprung gewinnen wird.

Es bildet sich eine ca. 10 Mann Verfolgergruppe mit ein paar Finnen, 1 Briten, 1 Portugiese, etc., Manfred Konrad und mir. Die ersten 5 KM werden mit ca 3:30min/km gelaufen, ehe es zur ersten Labestation kommt.



Es wird sehr unrythmisch gelaufen, da das Streckenprofil ständige Höhenunterschiede birgt. (siehe Profi oben) Manfred und ich leisten, in späterer Folge dann ein Finne, immer wieder Führungsarbeit.

KM 10, 35:30min - Wenn man den Kilometerangaben glauben darf. Was mir schon bis jetzt auffällt, die km-Markierungen stimmen nicht wirklich, was zusammen mit ständigen Steigungen und Gefällen es nicht einfacher macht, das richtige Tempo zu finden. Egal - ich fühle mich sehr wohl und versuche mein Tempo innerhalb der Gruppe so gleichmäßig wie möglich zu laufen. Zwischen Km11 führt der Kurs neben einem See entlang. (einem von ca. 180.000 Seen in Finnland) Der Untergrund ist größtenteils feiner Schotter und natürlich wie schon bekannt nicht eben.

KM 17, 1:00:31 - Eine Kehre retour Richtung Start-Zielbereich. Die nächsten Hügel erwarten uns und die Gruppe wird schon etwas kleiner.

KM 21, 1:14:49 - Halbzeit, die letzten 500 Meter der 1. Runde ging es wieder mal aufwärts - Nichts Neues, oder ? Jetzt fängt das Rennen erst so richtig an.

Die Finnen sind jetzt weg. Es gibt in dieser Gruppe nur mehr 1 Briten, 1 Portugiese (der schon leicht schwächelt), Manfred und mich. Ich blieb nun am Tempo drauf, bzw. setzte noch die eine oder ander Sekunde drauf.

KM 24; 1:25:13 (km24 in 3:30min) Der Portugiese war weg und auch Manfred und der Briten hatten Mühe das Tempo zu

halten. Noch einmal sahen wir Melitta, di uns zurief, dass nach vorne ca. 2min und nach hinten auch ca. 1,5min Abstand waren. Ich lief kontinuierlich weiter.

Ab KM 25 war ich alleine, der Abstand hinter mir (der Briten und Manfred) wurden immer größer.

KM 30; 1:49:52 - es läuft wie amSchnürchen, hinter mir Platz, leider auch vor mir.

KM 38,5 - kurz vor der Kehre Richtung Ziel sehe ich den Russen auf der anderen Seite - der Rückstand ist nicht mehr als ca. 1:20min. Ich versuche nun das Tempo so zu gestalten, dass ich mit einem Prozentsatz an Sicherheit Zeit auf den Russen gutmachen kann.

KM 40; 2:22:52 - Zuschauer feuern mich an, dass ich im Gegensatz zum Russen gut drauf bin.

KM 41; (3:27min/km) - ich sehe ihn zwar recht deutlich, aber eigentlich kann sich der Russe nur mehr selber schlagen.

KM 42,195; 2:31:07 - die letzten 500 Meter wieder bergauf - geschafft.

Silbermedaille - wunderbar, ich bin sehr zufrieden.

40 Sekunden haben auf den Russen gefehlt, der ziemlich gezeichnet im Ziel kauert.



Nach und nach trudeln die Verfolger im Ziel ein.

Dritter Platz geht an den Finnen Lauri Friari mit 2:32:42.

Als Vierter kommt der Briten ins Ziel, der allerdings in der M45 startet (und diese Alterklasse auch gewinnt). Danach müssen wir lange warten bis Manfred ziemlich gezeichnet als Gesamt-Fünfter mit 2:39:30 ins Ziel kommt. Wie wichtig sein Einsatz ist, zeigt sich, da unser dritter Mann, Josef Disslbacher, mit 2:49:19, finisht, das schlussendlich reicht, mit 7 Sekunden Vorsprung Mannschaftsgold zu gewinnen.

Ende gut - Alles gut !!! - Keep on running !



Kilometer 42



Rennanalyse unter Bäumen von Manfred und Georg



Team Konrad

Gold-Team v.l.n.r.: Josef Disslbacher, Manfred Konrad, Georg Ruess



Siegerehrung Einzel: 1. Sergey Perminov (RUS), 2. Georg Ruess (AUT), 3. Lauri Friari (FIN)

Siegerehrung Teamwertung: 1. Austria - 2. Finnland - 3. Russland



Österreichs Team M40 vor der nordischen Anlage Lahti







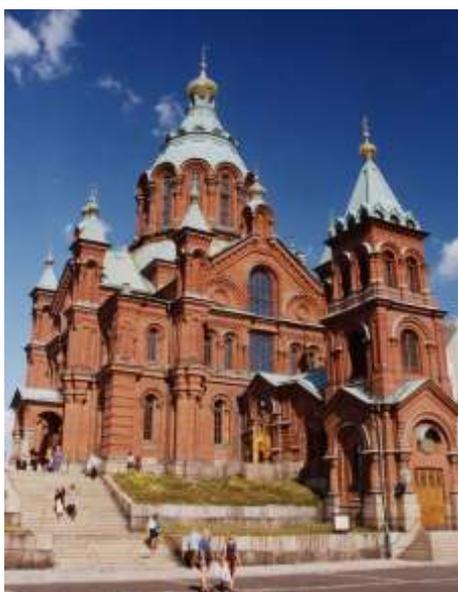
Helsinki Panorama; In Südfinnland gelegen, Fläche 715 km² davon Land: 212 km², Einwohner 570 000; Blick auf die Bucht vor Helsinki, den Dom und die Uspenski-Kathedrale



Luftbild vom Zentrum Helsinkis



Weltkulturerbe, die Insel Festung Suomenlinna vor der Küste Helsinkis wurde 1747 gegründet



Uspenski-Kathedrale



Lutherianische Kathedrale Helsinki



Hauptgebäude der Universität Helsinki am Senatsplatz



Typisches Ferienhaus in Finnland

Und hier eine kulinarische Kostbarkeit, leicht süßlich:



Die Karelische Pirogge ist eine typische finnische Spezialität



Das Parlamentsgebäude in Helsinki



Im Schärenmeer vor Turku