

Action Soixante

2017-01-28



Action soixante

Einladung zu einem Geburtstagslauf der anderen Art

Ein runder Geburtstag will gefeiert werden. Und wie könnte man dies als Läufer besser machen als mit einem gepflegten Lauf mit alten und neuen Weggefährten.

Wenn dann auch noch eine geschichtsträchtige Anlage zur Verfügung steht, auf der nicht nur ein 10.000 m-Weltrekord (11. Juni 1978, Henry Rono, 27:22,43) gelaufen wurde, sondern auf der man auch selbst einen lange Zeit überdauernden Wiener U-23-Rekord (1978) und seine 10.000 m-Bestleistung (1979) aufgestellt hat und mit der einen natürlich auch sonst jede Menge Erinnerungen an alte Tage verbinden (von Cricket Wintercup-Läufen über Wiener Crossmeisterschaften und Wiener 10.000 m-Meisterschaften, eine Österreichische Vereinsmeisterschafts-Endrunde 1993 bis zu Mastersmeisterschaften nach der Jahrtausendwende), fehlen nur noch die Mitstreiter, die auch noch Lust auf ein paar gemeinsame Runden in Reminiszenz an mehr oder weniger lange zurückliegende Tage verspüren.

Daher ergeht an alle, die sich noch fit fühlen, die herzliche Einladung am

Samstag, den 28. Jänner 2017

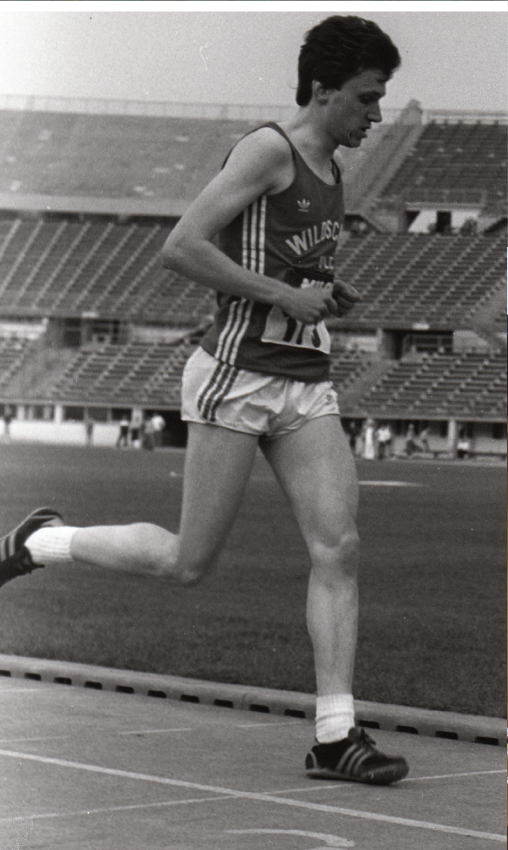
auf der Anlage des WLV-Leichtathletikzentrums im Wiener Prater (Cricket Platz; Meiereistraße 18) je nach Gusto eine oder mehrere der 400m-Runden mit mir zu drehen.

Der Plan sieht vor, dass ich

ab 14.00 Uhr 60 Runden

absolviere.

Einstieg zum Mitlaufen und Ausstieg ist jederzeit möglich.



Es stehen die Umkleidekabinen und Duschen des Leichtathletikzentrums zur Verfügung. Bei dem geplanten Durchschnittstempo von rund 5:10/km wird das Ganze jedenfalls bis nach 16:00 dauern. Anpassung des Tempos nach unten ist auch vorgesehen, falls es jemand gemütlicher angehen will. Umgekehrt werde ich mich bemühen, für die schnelleren Hirschen Viertelstunden in höherem Tempo einzubauen (geplant wäre, je nach Notwendigkeit) jeweils die letzte Viertelstunde vor der vollen Stunde (also von 14:45 bis 15:00 Uhr bzw. von 15:45 bis 16:00) zügiger zu laufen (damit sich die Aktiveren unter Euch nicht allzusehr langweilen; außerdem müssen ja die langsameren Runden, die ich selbstverständlich nach Bedarf auch einstreuen werde, wieder kompensiert werden; man will ja auch rechtzeitig zum Elektrolyt danach ...).

Es wäre auch möglich, die Gelegenheit zu einem persönlichen Intervalltraining zu nutzen, indem einfach jeweils ein oder zwei Runden ausgelassen werden (Pausen beim angepeilten 5-min bis 5:30-Tempo dann circa 2 min bis 2:12 oder 4 min bis 4:24). Lässt sich nach oben beliebig ausdehnen und variieren.

Anschließend

ab 16.30 Uhr

Gelegenheit zum gemütlichen Beisammensein bei Imbiss und Elektrolyt-Auffüllung im „Das Campus“

am Campus der Wirtschaftsuniversität Wien (rund 1 km vom Trainingszentrum entfernt, U-Bahn-Station Krieau der U2). Für Euer Wohl ist vorgesorgt.

Teilnahmebedingungen:

Absolut verboten - das Mitbringen von Geschenken (kann zur Disqualifikation führen)

Startgeld - eine Spende an eine gemeinnützige Einrichtung, dazu ein paar Anregungen, die aber selbstverständlich keine Beschränkung bezüglich Zuwendungen an andere, vergleichbare Organisationen darstellen:

Menschen für Menschen, Karlheinz Böhm's Äthiopienhilfe: AT28 3200 0000 0022 2000; Connect Mödling, Überparteiliche Initiative zur Unterstützung unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge: AT47 2011 1286 4627 5707; Ärzte ohne Grenzen: AT43 2011 1289 2684 7600; Barmherzigkeit International: AT34 6000 0000 0164 9800



auf in die nächste Runde...