



The Sri Chinmoy Marathon Team presents:

HERO CUP 2013

The HERO CUP 2013 is organized by the Sri Chinmoy Marathon Team to bring together ultra runners from all over Europe who share our love for running, oneness and self-transcendence.

Overall, there will be 7 races, each one held in one of Europe's famous cities. Each single runner who completes at least three races, will automatically be included in the overall ranking. No additional fee or application for participation are necessary.

Each kilometer counts for one point. For each participation in a race there will be 20 points extra. You can track your score and your overall placement by going online to www.herocup.com. The OVERALL (highest point score) man and woman winner, will get a special prize.

All the ranking participants are invited to participate to the Grand Prix Awards Celebration, which will take place in Munich.

Medals, certificates and a surprise gift bag with specialties souvenirs from each of the race cities will be presented to all the HERO CUP runners. The overall seven men/women winners will receive a beautiful prize.

Quelle: <http://www.herocup.com/>

Termine 2013:

6 Hour Race Nuremberg	16. March
6 Hour Race Milan	24. March
6 Hour Race Nitra	25. May
6 Hour Race Vienna	02. June
6 Hour Race Prague	08. June (abgesagt)
6 Hour Race Kladno	27. July (Ersatz für Prague)
6 Hour Race Lang-Lebring	27. July
6 Hour Race Munich	14. September



Erster Bewerb - 6 Hour Race Nuremberg 16. March

Am Freitag den 15. März machten sich meine Mama und ich auf den Weg von Proleb nach Nürnberg. Ohne Navigationsprobleme erreichten wir unser Hotel „Woehrdersee Hotel Mercure“ am frühen Nachmittag. Nach dem Check-In im Hotel, welches direkt an die Laufstrecke des 6 Stunden Laufes angrenzt, stand das Mittagessen und eine Stadtbesichtigung am Programm. Die wichtigsten Sehenswürdigkeiten (Albrecht-Dürer-Haus, Frauenkirche, Mauthalle, Lorenzkirche, Nassauer Haus, Hauptmarkt mit dem Schönen Brunnen, Tucherschlosschen, und die Kaiserburg) besuchten wir im Schnelldurchlauf. Wie bekannt macht Sightseeing hungrig und wir suchten nach einem italienischen Lokal um die Kohlenhydratspeicher mit Nudeln für den nächsten Tag voll aufladen zu können. Die Suche endete schlussendlich in einer „Imbissbude“ wo wir uns mit take-away Pasta und griechischem Salat bedienten und ein nettes Abendessen im Hotelzimmer machten.

Samstag, der Wettkampftag begann um 06:30 Uhr mit einem Blick aus dem Fenster – „es sieht kalt aus“ – und das war es auch. Unser Frühstück hatten wir selbst mit und genossen wir im Hotelzimmer. Um ca. 08:00 Uhr wagte ich nun die ersten Schritte auf den Rundkurs des Laufes auf der Wöhrder Wiese in Nürnberg um im Start- Zielbereich meine Laufunterlagen abzuholen. Da ich einer der ersten bei der Registrierung war gab es keine Wartezeiten und ich wurde freundlich von den Veranstaltern begrüßt und bekam meine Startnummer. Nach der Streckenbesichtigung (1 Runde = 1522m) begab ich mich wieder zurück ins warme Hotelzimmer. Da ich mit Temperaturen zwischen 5°C bis 10°C während des Laufes rechnete entschied ich mich für Laufkleidung Lang/Lang gegebenenfalls am Start und die erste Stunde mit Windjacke. 09:15 Uhr, die letzten Vorbereitungen waren abgeschlossen und wir meldeten uns im Hotel ab bzw. brachten unser Gepäck zum Auto welches wir in der Hotelgarage lassen durften. 09:45 Uhr, Anmeldung bei meiner persönlichen Rundenzählerin (an dieser Stelle möchte ich mich bei den Damen und Herren bedanken welche bei den Bewerben 6 Stunden lang Runde für Runde der Läufer zählen, diese rastlos anfeuern und motivieren) und letzte Aufwärmsschritte. Um Punkt 10:00 Uhr fiel dann der Startschuss und mir wurde klar womit ich mich für die nächsten 6 Stunden beschäftigen würde – dem Laufen. Ich fühlte mich wie in einem Sog der vor mir laufenden Teilnehmer und Teilnehmerinnen sodass die erste Runde mit viel zu schnellen 4:30min/km genommen wurde. Da man einen 6 Stundenlauf ja nicht in den ersten 20 Minuten entscheidet reduzierte ich bald (nach ca. 7km) das Tempo auf 4:45min/km welches ich bis km 15 beibehielt. Danach noch eine Spur langsamer bis zum Halbmarathon Durchgang mit 01:38:20. Ab dem HM begann ich dann mit der Getränkeversorgung bei der Labestation und einem Gel alle 6-7,5km. Bis zum Marathondurchgang mit 03:33:04 ging auch alles bestens. Danach ging es bergab und ich bekam Magenkrämpfe welche mich immer wieder zu Pausen zwangen und einige km kosteten. Für die 8km (von Marathondurchgang bis 50km Durchgang) benötigte ich ziemlich genau eine Stunde (7:30min/km) und wurde an der 50km Marke mit 04:33:16 gemessen. Durch die Umstellung der Flüssigkeits- und Nahrungszufuhr von Gel und Iso Getränken auf Gösser Naturgold (Alkoholfrei) beruhigte sich mein Magen wieder und ich konnte noch eine Gesamtdistanz von 61,279km erlaufen. Nach dem Zielsignal legte ich meine Startnummerfahne für die Streckenvermessung zu Boden und mich daneben ins Gras. Fünf Minuten Pause, realisieren, Gedanken sammeln, den Teilnehmern und Teilnehmerinnen welche in meiner Nähe ihre Fahnen niedergelegt haben gratulieren und ab zum Auto, denn es gibt auch noch einige km zu Fahren bevor es heißt auszuschlafen. Auf die Heimreise und den geplanten Lauf am nächsten Tag werde ich in diesem Bericht nicht näher eingehen... ☺

Danke an meine Mama die mich während des Laufes super betreut hat!

Resultat:

Distanz: 61,279km

Gesamtwertung: Platz 41

Gesamtwertung Männer: Platz 36

MHK: Platz 20

Wertung DUV (M30): Platz 5

Impressionen von Nürnberg



Zweiter Bewerb - 6 Hour Race Milan 24. March

Nach gerade mal 7 Tagen Laufpause nach Nürnberg ging es im Cup mit dem Lauf in Mailand weiter. Für diesen Bewerb hatte ich es bei der Anmeldung nicht gerade leicht. Nachdem ich die Registrierungsunterlagen via E-Mail angefordert hatte, wurde mir mitgeteilt dass die italienische FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera) dem Veranstalter SCMT eine Austragung mit internationalem Teilnehmerfeld verweigert hatte – nur auf nationalem Level. Weiterer Mailverkehr mit Mahanidhi Giovanni Amantea und Übermittlung meiner ÖLV Daten ergab schlussendlich, dass ich teilnehmen durfte, jedoch auf keiner offiziellen Ergebnisliste gelistet werden konnte (war auch nicht mein erstrangiges Bedürfnis). Dies war mir natürlich recht, da ja mein Ziel war, an allen HERO Cup Bewerbten 2013 teilzunehmen.

Die Anreise von Graz nach Mailand erfolgte wieder einen Tag vor dem Bewerb am 23. März früh morgens gemeinsam mit meiner Mama. In Verona machten wir einen Zwischenstopp zum Mittagessen und einem kurzen Stadtrundgang (Piazza Brà, Festung Castelvechio, Piazza delle Erbe, Haus der Julia). In Mailand angekommen wurde zunächst die Laufstrecke in San Vito-Gaggiano südöstlich des Zentrums besucht. Da es regnete viel die Streckenbegutachtung eher sporadisch aus und wir fuhren bald weiter in unser Hotel Antares Rubens nahe dem Stadtkern. Nach erfolgtem Check-in wieder ab ins Zentrum um den kulturellen Teil der Reise abzudecken (Mailänder Dom am Piazza del Duomo, Piazza della Scala und das Theater La Scala, Castello Sforzesco, Galerie Vittorio Emanuele II).

Am nächsten Tag war um 05:30 Uhr Tagwache und um 06:00 Uhr gab es ein feines ausgiebiges Frühstück über den Dächern der Stadt. Bereits um 07:30 Uhr machten wir uns dann auf den Weg nach San Vito-Gaggiano zum Start. Dort angekommen musste ich leider feststellen dass es in Strömen regnet und die Temperatur auf ca. 4 °C gesunken ist – nicht gerade einladend um sich auf den Lauf einzustellen. Wir begannen also mit dem Aufbau meiner persönlichen Labestation mit Pavilionszelt, Campingtisch, Sessel und Gaskocher neben der Laufstrecke. Vier Minuten nach neun Uhr wurde der Wettkampf nun gestartet und das Wetter besserte sich leicht (weniger Regen und etwas wärmer). Um meine Füße trocken zu halten verwendete ich erstmals meine Salomon Goretex Laufschuhe für einen Langstreckenlauf was sich im Nachhinein als klarer Fehler heraus stellte. Wieder wurde recht schnell mit 4:30min/km gestartet, jedoch vom gesamten Starterfeld auf Grund der Kälte nicht reduziert. Bereits nach 01:35:00 bin ich die Halbmarathondistanz durchgegangen und dies war auch der Zeitpunkt wo der Regen wieder stärker wurde. Bald kühlte es auf 0 °C ab und aus dem Regen wurde Schnee- und Eisregen. Dank meiner privaten Labestation welche von meiner Mama betreut wurde hatte ich die Möglichkeit mich von Zeit zu Zeit mit Tee aufzuwärmen und meine Kleidung zu wechseln. Nach meinem ersten Kleidungswechsel war mir klar, dass es heute nicht um km geht sondern dass es lediglich darum geht das Rennen fertig zu laufen.

Dazu ein Spruch von der Sri Chinmoy Homepage der mir sehr gut gefällt:

Es gibt nur drei Gewinner:

***Denjenigen, der sich selbst herausfordert,
denjenigen, der als erster die Ziellinie überquert,
und denjenigen, der das Rennen zu Ende läuft.***

Quelle: <http://at.srichinmoyraces.org/>

Somit kann ich mich auch mit meinen 57,047km zu den Siegern zählen.

Dieser Lauf war auf jeden Fall eine neue und wichtige Erfahrung für mich.

Resultat:

Distanz: 57.047km

Gesamtwertung: Platz 23

Gesamtwertung Männer: Platz 20

MHK: Platz 2

Wertung DUV (M30): Platz 2

Bilder aus Mailand



Dritter Bewerb - 6 Hour Race Nitra 25. May

Nitra ist die östlichste Austragungsstadt in der HERO Cup Laufserie 2013. Meine Anreise erfolgte jedoch von einem Ort der um noch 250km weiter östlich liegt, aus Kosice. Der Grund dafür lag daran, dass ich eine Terminkollision des PGBB goes East Ausfluges und dem 6h Lauf in Nitra hatte. Tatsache war, dass ich auf die Kulturreise, mit meinen Proleber Freunden, welche jedes Jahr im Frühjahr ansteht und auch auf den schon langfristig geplanten Lauf nicht verzichten wollte. Mein Glück war, dass die Europäische Kulturhauptstadt und der Lauf örtlich nahe beisammen lagen und ich musste mich nicht für eine Sache entscheiden. Da wir schon am Donnerstag (23.05.) in Kosice angekommen waren und die Stadt nicht besonders groß ist, konnte ich alles bis Freitag kennenlernen und auf die Museumstouren am Samstag und Sonntag bzw. das Nachtleben am Samstag verzichten (dies wurde am Donnerstagabend ausgiebig begutachtet). Am Samstagmorgen machte ich mich um ca. 06:00 Uhr aus dem Zimmer während Gernot (Schorat) noch friedlich schlief und sich die beiden Abende durch den Kopf gehen ließ). Gleich nach dem Frühstück trat ich die ca. 310km lange Reise von Kosice nach Nitra an. Um ca. 11:00 Uhr erreichte ich den Mestský park na Sihoti wo bereits die 12h Läufer ihre Runden drehten. Noch beim zusehen wurde ich von einem Läufer angesprochen ob ich auch laufen werde oder ob ich nur zum Zusehen hier bin. „Ja, ich laufe auch“ sagte ich und bekam sofort die Antwort :“super, dann sehen wir uns ja noch“. Ich holte noch meine Startnummer ab bevor ich mich zum Mittagessen auf den Hauptplatz begab. Wie immer Spaghetti – diesmal auch nur eine Stunde vor dem Lauf. Um 13:00 Uhr dann voll ausgestattet, erstmals 2013 bei einem 6er mit Kleidung Kurz/Kurz, an der Start/Ziel Linie für die letzten Informationen von Pranjali. Um 13:08 Uhr ging es dann los und erstmals lief ich mit ca. 4:50min/km an der Spitze des 6h Läufer Feldes mit. Gemeinsam mit Antonin Gajdos (späterer Sieger) und Robert Chrastina (späterer zweiter) wechselten wir uns die ersten drei Plätze durch. Ab km 30 legten Antonin und Robert etwas zu und ich wollte diese Geschwindigkeitserhöhung nicht riskieren und lies mich zurück fallen (trotz optimalen Bedingungen von Wetter und Temperatur). Die Verpflegung an der Labestation war super und ich brauchte nichts von meiner Eigenverpflegung (Lauf ohne Gel!). Irgendwann zwischen km50 und km60 überholte mich dann ein 12h Läufer (der mittlerweile schon rund 11 Stunden unterwegs war) und fragte wie es mir so geht. Bei einem Blick auf die Seite erkannte ich dann, dass es sich um denselben Läufer handelt der mich am Vormittag gefragt hat ob ich auch laufe und gesagt hat, dass wir uns noch sehen werden – er hatte recht. Ich konnte auf seine Frage keine Antwort geben und schmunzelte nur – dabei wurde mir klar, dass ich als 6h Läufer erst in der Anfängerkategorie der Ultraläufer bin. Welche Vorstellungskraft, Zielstrebigkeit, Freude für den Sport und vor allem Training muss man aufbringen um 12h, 24h oder gar 48h durchzulaufen...?

Ich freute mich Menschen kennen gelernt zu haben die so etwas zuwege bringen und bin bis zum Endsignal problemlos durchgelaufen und erreichte 65,82km.

Trotz der sprachlichen Barriere (Slowakisch/Englisch/Deutsch) wurde ich von den Läufern und Veranstaltern in Nitra sehr herzlich aufgenommen und fühlte mich als kleiner Teil der Veranstaltung. Dieser Bewerb ist derjenige den ich mit Sicherheit wieder einmal besuchen werde.

Resultat:

Distanz: 65,820km

Gesamtwertung: Platz 3

Gesamtwertung Männer: Platz 3

MHK: Platz 3

Wertung DUV (M30): Platz 3

Nitra



Self - Transcendence Race			
100 km		100 km	
name	km	name	km
1 28 Dany	100	1 28 Dany	100
2 28 Dany	100	2 28 Dany	100
3 28 Dany	100	3 28 Dany	100
4 28 Dany	100	4 28 Dany	100
5 28 Dany	100	5 28 Dany	100
6 28 Dany	100	6 28 Dany	100
7 28 Dany	100	7 28 Dany	100



Vierter Bewerb - 6 Hour Race Vienna 02. June

Wieder lag nur eine Regenerationswoche seit dem Lauf in Nitra zum Bewerb in Wien. Diese Zeit nützten Jutta, Adrian und ich um einen Kurzurlaub in Bibione zu machen. Da dort das Wetter nicht gerade zum Baden einlud machten wir (Adrian im Chariot) den einen oder anderen lockeren Lauf zum Ausspannen. Geplant war eigentlich erst am Sonntag den 2. Juni von Italien nach Hause zu fahren was durch den Lauf in Wien jedoch wieder um einen Tag vorverlegt werden musste. Ich bin am Sonntag um 06:00 Uhr von Graz nach Wien (Prater/Stadionallee) gefahren und musste bei meiner Ankunft feststellen, dass es wieder mal regnet. Nichts desto trotz spazierte ich vom Parkplatz zum Organisationszelt um meine Startnummer abzuholen. Obwohl der Start des Laufes für 09:00 Uhr geplant war, fühlte ich mich um 08:00 Uhr etwas einsam im Veranstaltungsbereich. Anscheinend wollte keiner zu früh kommen und im Regen herum stehen. Ich richtete mir meine Servicestation ca. 50m nach der Start/Ziel Linie mit einem Klappstuhl und Regenschirm ein (Wechselkleidung falls es kalt wird und Reserve Gels). Um 09:00 Uhr begrüßte Prafulla das Teilnehmerfeld und teilte uns mit, dass wir mit dem Start noch einige Minuten zuwarten würden. Zehn Minuten nach Neun ging es dann bei leichtem Regen los. Ich nahm mir diesmal vor, langsamer zu starten und die Geschwindigkeit konstanter über die 6 Stunden zu halten bzw. noch eine Reserve für eine Geschwindigkeitssteigerung am Schluss aufzubehalten. Das mit dem langsam starten hat ja mit 5:00min/km funktioniert, jedoch war trotzdem am Schluss keine Steigerung möglich und ich war ab Runde 20 (30km) mit einem Pace von über 6:00min/km unterwegs. Das Endergebnis mit 65,858km, nahezu der gleichen Distanz wie in Nitra und einem 6 Gesamtrang war für mich wieder ein super Erfolg (Kai Jendretzke der Gesamtsieger schaffte 75,926 km). Nach dem Bewerb in Wien habe ich erstmals richtig darüber nachgedacht, welche Arbeit von den Veranstaltern geleistet wird um solche Läufe auf die Beine zu stellen.

In Wien waren knapp über 40 LäuferInnen dabei und ich glaube dass es vom Veranstalter Team in der Gesamtorganisation nicht weniger waren die soweit ich weiß ehrenamtlich mit helfen.

Beim Abschlussessen habe ich von einer Dame (Rundenzählerin) gehört :“ helfen ist schon schön, aber das nächste Mal werde ich auch selbst wieder mitlaufen“. In gewisser Weise finde ich, dass dies für die SCMT Mitglieder sogar eine Entbehrung ist wenn man selbst nicht mitlaufen kann. Es stimmt also was ich auf einer der 6h Lauf Ausschreibungen gelesen habe "Ein Lauf von Läufern für Läufer". Bei meiner Heimreise von Wien nach Graz hatte ich dann immer wieder das Bild nach der Siegerehrung im Kopf wie Prafulla noch allen über den Lautsprecher gratuliert hat, ein Windstoß das Pavillon einige Meter nachgehoben hat, es wieder zu regnen begann, sich der Platz schnell geleert hat und sich die LäuferInnen auf den Heimweg gemacht haben. Das Veranstalter Team musste dann noch die ganze Nachbereitung machen und wieder alles Verstauen.

Ein großes Dankeschön dafür!!!!

Resultat:

Distanz: 65,858km

Gesamtwertung: Platz 6

Gesamtwertung Männer: Platz 6

MHK: Platz 6

Wertung DUV (M30): Platz 1

Wien



Fünfter Bewerb - 6 Hour Race Prague 08. June (abgesagt)

Der fünfte Bewerb zum HERO Cup in Prag musste leider auf Grund des Hochwassers abgesagt werden. Nachstehendes Foto der Lebensgroßen Sri Chinmoy Statue am Ufer der Moldau zeigt die verheerende Lage in der tschechischen Hauptstadt.



Um mein Vorhaben, an alle Bewerbe des HERO Cup teilzunehmen werde ich vielleicht nächstes Jahr die sportliche Herausforderung in Prag antreten.

Als Ersatz für den abgesagten Lauf in Prag wurde beim 12/24 Stundenlauf in Kladno ein 6 Stunden Bewerb mit aufgenommen, welcher zu Wertung des HERO Cup zählt. Leider war der Termin am 27. Juli der gleiche an dem auch der 6 Stunden Sommernachtlauf in Lang/Lebring stattgefunden hat. Somit musste ich mich für einen der beiden Läufe entscheiden und es war nicht möglich an allen sieben Läufen der Serie in einem Jahr teilzunehmen. Die Entscheidung war schwer, jedoch auf Grund des geplanten Sommerurlaubes ab 29. Juli in Kroatien eine rationelle. Nachstehend ein Foto von der tschechischen Sri Chinmoy Homepage.



Quelle: http://cs.srichinmoyraces.org/12_and_6_h_races_in_Prague

Sechster Bewerb - 6 Hour Race Lang-Lebring 27. July

Lang-Lebring, ein ganz besonderer Bewerb.

Nicht nur weil es für mich als Proleber und Grazer der Heimatlauf in der Steiermark ist, sondern weil dies im vergangenen Jahr 2012 mein erstes 6 hour Self-Transcendence race war. Am 21. Juli 2012 versuchte ich mich das erste Mal bei einem Bewerb der über die Marathondistanz hinausging. Da ich dies in keinem Training simuliert hatte, hatte ich auch keine Vorstellung wie mein Geist und Körper nach 42km reagieren wird. Ich konnte somit nur darauf vertrauen, dass meine Vorbereitung ausreichend war und mich immer wieder selbst motivieren, dass ich es schaffen werde. Für die optimistische Einstellung dafür gefällt mir ein Spruch von Sri Chinmoy sehr gut „Gib niemals auf - ist das einzige Geheimnis um Erfüllung im Leben zu erfahren“. Im Sinne des Laufens heißt das „nicht aufgeben“ für mich, wenn ich mir vornehme 6 Stunden zu laufen, mache ich das auch! Nach dem Rennen, in dem ich 66,9km gespult hatte, war meine Freude so groß, das ich mich noch am selben Abend (nach 23:00 Uhr) dazu entschloss im nächsten Jahr alle 7 Läufe zum HERO Cup zu absolvieren. Und so ist es gekommen, am 27. Juli 2013 ging es am selben Kurs wie 2012 wieder darum 6 Stunden durchzulaufen. Auch diesmal mit großem Respekt vor der Herausforderung, jedoch um einiges entspannter, da ich wusste was auf mich zukommen wird. Bei strahlendem Sonnenschein und heißen 36°C startete das Rennen pünktlich um 17:00 Uhr am ÖAMTC Fahrtechnik Kurs in Lang/Lebring. Diesmal kannte ich schon einige aus dem Starterfeld. Um einige Einzelläufer zu nennen: Boris Ivanovic (Vorjahressieger), Kai Jendretzke (Gewinner von Wien) und Bange Werner (HERO Cup Finisher 2012). Die meisten meiner Laufkollegen waren jedoch im Staffelnbewerb dabei. Meine Frau Jutta unterstütze unsere Freunde die „Grazer Roadrunner“ mit Didi, Martin S., Martin F. und Hubsi. Ebenso waren unser Volkslaufcupfreunde vom Team „Turtle Power“ dabei. Es ist wirklich eine Freude wenn man mit den anderen LäuferInnen gemeinsam unterwegs ist und das eine oder andere Gespräch macht. Natürlich konnte ich mit meinen Freunden aus der Staffel während dem Bewerb nicht viel sprechen da sie von Runde zu Runde nur so vorbei geflitzt sind. Um mit der Hitze so halbwegs zu Recht zu kommen habe ich mir ein Laufshirt um den Kopf gebunden welches ich jede Runde aufs neuen in einer Tonne in kaltem Wasser getränkt habe (sah zwar seltsam aus, war jedoch sehr effektiv). Auch wenn ich mich während des Laufes langsam fühlte konnte ich bei der Laufanalyse folgende Durchgangszeiten auswerten: Halbmarathon Durchgang 01:43:00, Marathon Durchgang 03:42:50 und 50km Durchgang 04:36:45. Ab ca. 21:00 Uhr wurde die Temperatur angenehm und die Sonne verschwand am Horizont. Sobald es dunkel wurde, wurde die Laufstrecke mit Fackeln ausgesteckt und beleuchtet. Da die letzte Runde nach Ablauf der 6 Stunden nicht vermessen wurde zählten nur die vollen Runden. Dies führte dazu, dass ich um 22:55:50 in die letzte Runde ging und diese nicht mehr für meine Wertung herangezogen wurde da ich erst um 23:01:38 wieder im Ziel war. Dafür war ich der letzte Läufer auf der Strecke ☺ Gratulation an das Team der „Grazer Roadrunner“ die den Staffelnbewerb gewinnen konnten.

Mega-Staffel

Rang Klasse	Nr	TEAM	Km
1	M6	Grazer Roadrunner	84
2	M7	Turtle Power	80
3	M1	Megastaffel 1	65

Resultat:

Distanz: 62,000km

Gesamtwertung: Platz 6

Gesamtwertung Männer: Platz 6

MHK: Platz 6

Wertung DUV (M30): Platz 3

„Heiße“ Bilder aus Lang/Lebring



Siebter Bewerb - 6 Hour Race Munich 14. September

In München hatte ich Unterstützung von meiner Frau Jutta und Sohn Adrian die mich zu meiner bis dato besten Leistung mit 67,044km motivierten. Wir sind bereits am Donnerstagvormittag von Trofaiach nach München aufgebrochen. Bei der Anreise machten wir eine Pause in Traunstein wo wir uns mit Schweinsbraten und alkoholfreiem Weißbier stärkten (Adrian liebt Schweinsbraten!). In München angekommen bezogen wir unser Zimmer im Hotel Hahn welches zwischen Zentrum und dem Veranstaltungsgelände (Post-Sport-Verein) liegt. Trotz Regen spazierten wir am Nachmittag noch in die Innenstadt. Am nächsten Tag folgte die Sightseeingtour (Marienplatz, Frauenkirche, Englische Garten, Hofbräuhaus, Viktualienmarkt, Isartor, Stachus und Maximilianeum) den wir am Abend mit rund 20 Marschkilometern bei einem Abendessen mit Wood und Anna beendeten. Am Samstag früh morgens fuhren wir dann zum Höhepunkt unserer München Reise, dem 6 Stundenlauf. Dort angekommen trafen wir gleich Prafulla und Kai die sich schon im Start/Zielbereich unterhielten. Nach der Startnummernabholung und Begrüßung anderer bekannter Gesichter blieb nicht mehr viel Zeit zum Umziehen und Aufwärmen. Ein paar lockere Schritte noch und es ging bei einer angenehmen Temperatur von 14°C (ideal) und leichtem Regen pünktlich um 10:00 Uhr für die nächsten 6 Stunden los. Glücklicherweise fand ich mich sofort in einer Gruppe mit Rainer Leyendecker (Gesamt 4.) und Dirk Walprecht (Gesamt 3.) mit einer für mich passenden Geschwindigkeit ein. Beim Rundendurchgang bezeichnete uns Prafulla liebevoll als die Drei Musketiere die gemeinsam laufen. Nach etwa 10 Runden lösten wir uns voneinander da wir unterschiedlich Energienachschub bei der Labe Station tankten. Im Verlauf des Rennens war ich diesmal öfter bei Adrian als bei der Getränke und Essensausgabe – für mich eine andere Art Energie nachzufüllen. Ich kann mich noch gut an die Situation erinnern wie ich meine Gemüsesuppe trank, Adrian im Arm hielt und dann wieder weiter musste – er rief mir nach „Papa, Papa“ und raunzte ein wenig. Die mit Abstand schönste Runde war Runde 32 beim 50km Durchgang auf der mich Adrian auf meinen Schultern begleitete. Auch wenn diese zeitlich meine langsamste war, holte ich dadurch im weiteren Rennen die meisten km raus (es war danach wieder viel einfacher meine schon etwas müden Beine anzutreiben und einen Schritt nach dem anderen zu tun). Kai überrundete mich diesmal des öfteren und ich freute mich jedes Mal mit ihm ein paar Worte zu wechseln (auch er lief bei diesem Bewerb seine neue Bestleistung). Nach dem Rennen gab es dann im Kreis der Läuferfamilie ausgezeichnete Verköstigung und ein gemütliches Beisammensein. Besonders freute ich mich bei der Siegerehrung darüber, dass die österreichische Fahne gehisst wurde. Im feierlichen Rahmen wurden dann alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen geehrt und bekamen nette Geschenke. Ein Highlight ist sicher das einzigartige HERO Cup Shirt welches mit Hand und individuell beschriftet ist – dies sind somit echte Einzelstücke und haben dadurch einen großen persönlichen Wert. Nicht zu vergessen ist das Geschenkpaket welches Köstlichkeiten aus den Veranstalterstädten enthielt (Lebkuchen, Mozartthaler, Kürbiskerne, Käse, Säfte usw.). Als Hauptpreis bekam ich noch einen Gutschein für 3 Tages Aufenthalte zur eigenen Auswahl in 14 Ländern Europas – „soll das etwa ein Wink sein für nächstes Jahr wieder meine Reiselust zu finden und einige Läufe des Hero Cups besuchen? ☺“
Es war für mich wirklich ein Erlebnis dabei gewesen zu sein!

Resultat:

Distanz: 67,044km

Gesamtwertung: Platz 5

Gesamtwertung Männer: Platz 5

MHK: Platz 4

Wertung DUV (M30): Platz 1

Finale Grande - München



HERREN 6 Stunden	KM	DAMEN
1 154 Kai Jendretzke	54	1 2
2 155 Oskar Ganz	50	2 2
3 156 Dirk Walprecht	49	3 2
4 170 Andre w Keeley	47	4 2
5 150 Hannes Eppich	47	5 21
6 227 Le yendecker	47	6 2
7 116 Frank Reichl	46	7 17



Eine eigene Seite für die schönsten und wohl auch emotionalsten 1590m in der Laufserie. Adrian begleitete mich eine ganze Runde (Runde 32) beim 50km Durchgang in München.



Adrian und meine Familie sind für mich der Antrieb und größte Motivator um allen Situationen im Leben Stand zu halten!!!!

Gesamtergebnis

HERO CUP 2013

Final Ranking



Men

Familyname	Name	Team	Participations	Points
Eppich	Hannes	LCA Hochschwab	6	497
Jendretzke	Kai	LG DUV	4	368
Ganz	Oskar	Sri Chinmoy Marathon Team	3	275
Mehikic	Nisanga	Sri Chinmoy Marathon Team	3	193

Quelle: http://www.herocup.com/Cup_Ranking_13.pdf

Danke an meinen Arbeitgeber Magna Steyr Fahrzeugtechnik, der durch Unterstützung unseres Programm Managers Jürgen Heidenbauer, mir für die An- und Abreisen zu den Läufen ein Fahrzeug zu Verfügung gestellt hat (es waren Rund 4300km zurück zu legen).



Dem Sri Chinmoy Marathon Team möchte ich zu den tollen Veranstaltungen gratulieren und Respekt für den persönlichen Einsatz jedes einzelnen Helfers und jeder einzelnen Helferin aussprechen. Es sind nicht nur die Athleten und Athletinnen die außerordentliche Leistungen erbringen sondern auch die RundenzählerInnen die mitschreiben und motivieren, die HelferInnen an der Labestation die hervorragende Verpflegung bereitstellen, die Streckenposten, die für eine freie und gesicherte Route sorgen, die WegbegleiterInnen an der Strecke die mit Instrumenten und Gesang inspirieren und nicht zuletzt alle MithelferInnen der Organisation die schon lange vor dem Lauf und auch danach harte Arbeit für einen reibungslosen Ablauf leisten. Besonders hervorheben möchte ich Frau Prafulla Nocker die bei drei Bewerben (Wien, Lang/Lebring und München) live dabei war und diese auch moderiert hat.

Ich freue mich schon jetzt auf die eine oder andere Teilnahmen an Läufen die vom Sri Chinmoy Marathon Team veranstaltet werden.

Diverse Links:

<http://www.herocup.com/>
<http://de.srichinmoyraces.org/6-stunden-lauf-nürnberg>
<http://de.srichinmoyraces.org/files/6h-Lauf-2013.pdf>
<http://gallery.srichinmoyraces.org/de/nurnberg2013/>
<http://it.srichinmoyraces.org/corse>
<http://statistik.d-u-v.org/getresultevent.php?event=16327>
http://cs.srichinmoyraces.org/6h_Nitra
http://gallery.srichinmoyraces.org/czechoslovakia/6Hod_Nitra/Rok+2013/
<http://cs.srichinmoyraces.org/NitraVysledky2013>
http://at.srichinmoyraces.org/files/at/veranstaltungen/6h_vienna_2013.pdf
http://at.srichinmoyraces.org/files/at/ergebnisse/6h_Wien_Rangliste_13.pdf
http://gallery.srichinmoyraces.org/austria/6h_wien_13
http://cs.srichinmoyraces.org/12_and_6_h_races_in_Prague
http://cs.srichinmoyraces.org/files/cs/12h_Praha/6_h_Kladno_2013/6%20h%20race%20results.pdf
http://at.srichinmoyraces.org/6hlanglebring_13
http://at.srichinmoyraces.org/files/at/ergebnisse/6h_langlebring_erg13.pdf
<http://gallery.srichinmoyraces.org/austria/6hlanglebring13>
<http://de.srichinmoyraces.org/6-stunden-lauf-munchen>
<http://de.srichinmoyraces.org/files/de/rangliste6hLaufM%C3%BCnchen2013.pdf>
<http://gallery.srichinmoyraces.org/de/muc2013/>
<http://statistik.d-u-v.org/>
<http://www.lca-hochschwab.at/>
<http://www.hdsports.at/volkslaufcup/volkslaufcup-2013>
<http://hdsports.topsportaustria.at/oesterreichische-laufrangliste.html>