

METRO GROUP
MARATHON
DÜSSELDORF

28. April 2013



Zwei BlueLiner in Düsseldorf

Am Sonntag, den 28. April 2013 trafen Toni und ich (Axel) uns beim Düsseldorf-Marathon. Für Toni war es ein Marathon für Kurzsichtgeschlossene, denn er hat sich erst einen Tag vorher zu diesem Lauf entschieden! Für Toni war es nun der dritte Marathon (wöchentlich) in Folge. Meine letzte Marathondistanz lag 14 Tage zurück.



Toni

Axel

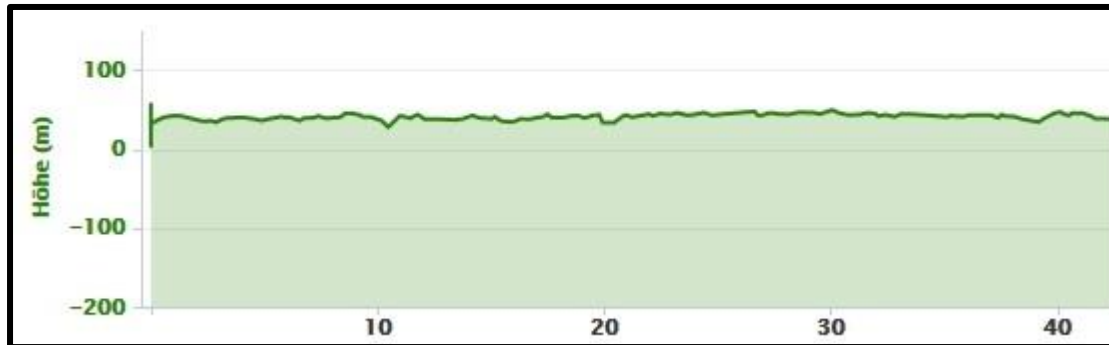


Leider viel auch der Schatten vom „Boston-Marathon“ auf diese Veranstaltung.



Wir haben uns bei diesem Lauf drei Ziele gesteckt:

- ...gesund im Ziel ankommen,
- ...Spaß haben,
- ... eine Zielzeit unter 4 Stunden.



Auf dem ganzen Kurs hatten wir einen Höhenunterschied von 3 Metern. Die einzigen Anstiege gab es bei der Brücke über den Rhein.

▼ Wetter



5°C

Gefühlte Temperatur: 5°C
5 km/h N Wind
Luftfeuchtigkeit: 75%

Die Temperatur war ideal für uns Läufer. Anfangs hatten wir 5 Grad und während des Laufs stieg das Thermometer auf 11 Grad an.



Vor dem Marathonstart ging es für die „Handbiker“ aus Kurs. Anschließend setzten sich die „Einradfahrer“ in Gang und absolvierten ebenfalls **42,195** Kilometer !!!!!



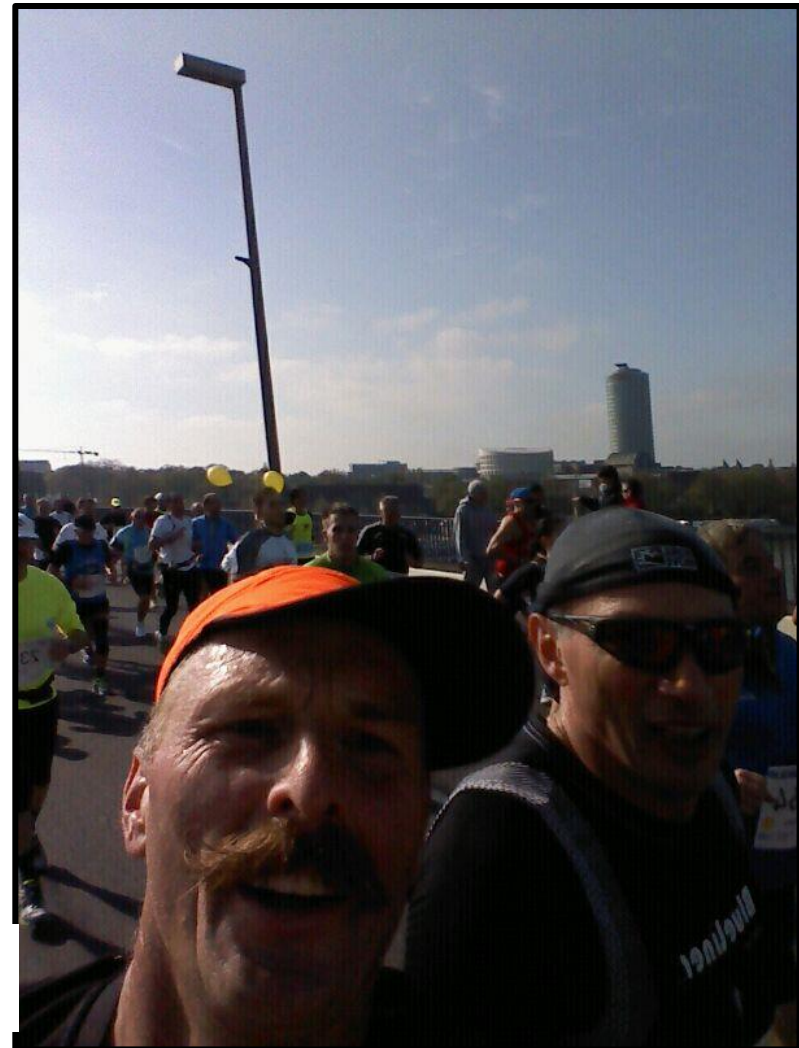
Der erste Handbiker lief nach 01:05 h im Ziel ein !



Unglaublich !!! Nach 01:27 h erreichte
das erste Einrad die Ziellinie !



Gleich geht es los !



...on tour !

FINISH

03:56:02 h



...das war Teamgeist!

FINISH

03:56:03 h

Zufrieden mit unserem Lauf durften wir unsere Medaille für diese Strecke empfangen.



Der Verpflegungspunkt im Nachzielbereich ließ keinen Wunsch der Läufer offen. Wir ergänzten somit gleich unseren Kalorienverlust mit „Berlinern“. Jeder von uns putzte gleich vier Stück weg!



...die waren der Hammer !

▼ Übersicht	
Distanz:	42.65 km
Zeit:	3:56:04
Ø Pace:	5:32 min/km
Positiver Höhenunterschied:	148 m
Kalorien:	3,924 cal

▼ Details	
▼ 🕒 Zeitmessung	Pace Geschwindigkeit
Zeit:	3:56:04
Zeit in Bewegung:	3:53:52
Elapsed Time:	3:56:04
Ø Pace:	5:32 min/km
Avg Moving Pace:	5:29 min/km
Beste Pace:	3:31 min/km

▼ 🏔️ Höhe über Meeresspiegel	
Positiver Höhenunterschied:	148 m
Negativer Höhenunterschied:	151 m
Min. Höhe:	12 m
Max. Höhe:	50 m



4250 Läufer waren für diesen Marathon gemeldet, jedoch liefen nur 2965 Marathonis über die Ziellinie.

Wir waren mit unserer Leistung zufrieden, denn wir haben unsere gesteckten Ziele erreicht weil wir

Spaß am Laufen haben !

...also, auf zu neuen Zielen !