

## Max Erbes beim Ingolstädter Halbmarathon auf dem Siegetreppchen

*Der SLC-ler innerhalb acht Tagen auf einer Langdistanz erfolgreich*



**Für ihn lief alles nach Plan, hier Max Erbes (1.v.r.) bei der Siegerehrung zum 2. Platz der AK M30 in Ingolstadt**

Nur eine Woche nach seinem sensationellen Sieg beim Marathon in Thurmansbang schnürte Max Erbes erneut seine Wettkampfschuhe. Diesmal galt es für ihn sich auf der 21,2 Kilometer langen Halbmarathondistanz in Ingolstadt zu beweisen. Ohne Vereinskameraden, doch mit familiärer Unterstützung im Gefolge startete Erbes den langen Zickzack-Kurs vom Konrad-Adenauer Platz quer durch die Ingolstädter Altstadt.

Auf überwiegend asphaltierten Straßen, teils auch an der Donau entlang, zeigte Max wieder sein Kämpferherz. Dank seiner hervorragenden Kondition konnte Erbes das angeschlagene hohe Tempo bis zum Ziel am Theatervorplatz beibehalten. Schließlich überquerte er als 14. unter den knapp 1200 Teilnehmern die Ziellinie. In der sehr guten Zeit von 1:18:48 Stunden erkämpfte er sich damit den 2. Platz in seiner Altersklasse, die mit 127 Teilnehmern gut bestückt war. Somit erzielte der Kirchberger innerhalb acht Tagen auf zwei Langdistanzen außergewöhnliche Spitzenleistungen.

Sein aufwendiges, intensives Training lässt noch auf viele weitere starke Auftritte des SLC-lers hoffen.

*C.H.*

## SLC-Marathon-Ass Max Erbes läuft beim Dreiburgenland-Marathon allen davon – Spitzenplätze auch für weitere Athleten des SLC



*Voller Tatendrana das SLC-Quartett vor dem Start in Thurmansbana*

### Max Erbes dominiert den Marathon

Max Erbes hatte sich für 2022 viel vorgenommen. Ein straffer, harter Trainingsplan mit vielen Intervalleinheiten, Langstreckenläufen und schweißtreibenden Höhenmetern steht auf der täglichen To-do-Liste von Erbes. Dass dieses Training gefruchtet hat und ihn weiter



an die Leistungsspitze herangeführt hat, demonstrierte er allen Teilnehmer und Zuschauern auf der 42,195 km langen Marathonstrecke beim Thurmansbanger Dreiburgenland-Lauf. Mit über 800 Höhenmetern auf zwei



Runden ist er einer der kräftezehrendsten Wettkampfstrecken in der Region. Bereits auf der ersten Runde zeigte der Kirchberger als Drittplatzierter eine souveräne Vorstellung. Auf der zweiten Etappe stellte er dann seine Stärke und Ausdauer weiter unter Beweis. Die beiden vor ihm liegenden Konkurrenten konnten Erbes' Tempo nicht in dem Maße mitgehen. Max zog nicht nur an den Kontrahenten vorbei, er

erarbeitete sich sogar noch einen kleinen Vorsprung. Zur großen Überraschung und unter kräftigen Jubel wurde er nach 42 km in der exzellenten Zeit von 3:08:24 Stunden von seinen Vereinskameraden als Gesamtsieger und Klassenbester in der M30 in Empfang genommen.

### **Mario Sedlmeier im Halbmarathon auf dem Siegereppchen**

Auch Mario Sedlmeier profitierte von seinem stetigen Training. Er versuchte sich auf der Halbmarathondistanz, die mit satten 400 Höhenmetern nicht weniger leicht zu laufen war. Mit seiner Zeit von 1:48:31 Stunden schaffte Mario nicht nur den Sprung auf den 3. Rang in der Altersklasse M40, er verbesserte auf der 21 km langen Strecke seine persönliche Bestzeit um über 10 Minuten.

### **Auch Nachzüglerinnen auf dem Siegerpodest**

Kurzfristig hatte sich auch noch das Geschwisterpaar Diana Lang und Carmen Hirtreiter für die 12,45 km lange Wettkampfstrecke angemeldet. Zu groß war der Reiz auf der teils asphaltierten und auf Waldwegen gelegenen, malerischen Strecke rund um den Dreiburgensee mitzulaufen. Auch ihr Einsatz wurde belohnt. Carmen Hirtreiter siegte in ihrer Altersklasse und konnte als zweitschnellste der Frauen in der Zeit von 1:00 Stunden die Ziellinie überqueren. Nur knapp acht Minuten später kam auch Diana ins Ziel und schaffte damit den Sprung auf den zweiten Podestplatz.

### **Ein tolles Gesamtergebnisse der SLC-Läufer-Gruppe**

*Mit Bestzeiten unterwegs: v.l. SLC- Vorstandschefin Diana Lang, Marathon-Gesamtsieger Max Erbes, Damen –Zweite Carmen Hirtreiter, Mario Sedlmeier, Max Erbes, Carmen Hirtreiter und Mario Sedlmeier*



Carmen Hirtreiter Zweite bei den Damen

