

## **Achim Grigori läuft neue Bestzeit beim Ultra-Marathon!**

Er selbst hätte es nicht für möglich gehalten: Achim Grigori konnte seine Bestzeit im Ultra-Marathonlauf über 50 Kilometer deutlich steigern.

Beim 16. Internationalen Ultra-Marathon in Hanau-Rodenbach lief Grigori erst seinen zweiten 50er und war mehr als 15 Minuten schneller als bei seinem ersten Lauf in Marburg.

Die Bedingungen waren nicht einfach: vor dem Lauf hatte es in Strömen geregnet, und die Luftfeuchtigkeit war dementsprechend hoch. Pünktlich um 10 Uhr fiel der Startschuss. Nach einer Stadionrunde ging es in den wunderschönen Rodenbacher Wald. Für die Läufer war die viermal zu laufende Strecke zwar flach, aber nicht unbedingt einfach: lange Geraden mit wenig Zuschauerzuspruch. Auf jeder Runde gab es vier Verpflegungsstrecken, der Moderator im Stadion gab immer wieder Streckendurchgangszeiten durch. Der Plan, mit einem Schnitt von ca. 5:30 Min./Km durchzulaufen, ging fast bis zum Schluss auf. Die letzten Kilometer wurden zwangsläufig etwas langsamer, aber der Schlussabschnitt mit dem Zieleinlauf war Motivation, das Tempo hochzuhalten und die anvisierte Zielzeit von unter 5 Stunden zu erreichen. Überglücklich lief Achim Grigori nach 50 harten Kilometern ins Rodenbacher Stadion ein und wurde mit einer neuen Bestzeit belohnt.

Mit 4:57:29 Stunden blieb er deutlich unter 5 Stunden und verbesserte seine bisherige Bestzeit um 16:53 Minuten. Er belegte unter fast 250 Startern Platz 155 (Platz 9/M 20).