

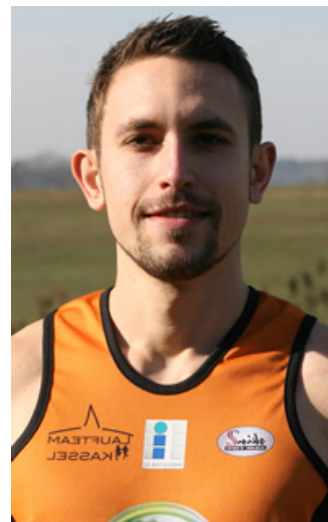
Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, nun sind wir bereits bei der 36. Ausgabe (!) unseres Laufteam InAktion angelangt. Auch diesmal haben wir unterschiedliche Informationen für euch vorbereitet. Leistungssportlich war natürlich der Frankfurt Marathon das Highlight, aber auch unsere Walker sind weiterhin sehr aktiv. Mittlerweile kommen unsere Mitglieder aus allen Bereichen Deutschlands. Vom Niederrhein berichtet Björn und von Sylt Sandra.

Wir wollen auch weiterhin aktuell sein. Die kommenden Winterlaufserien und Crossläufe stehen bevor, daher haben wir auch die Termine aktualisiert. Viel Spaß beim Lesen.

Frankfurt Marathon

Beim Frankfurt Marathon fand die Wettkampfsaison für unsere Athleten ein erfreuliches Ende. Nach den tollen Erfolgen von Berlin, stellten sich in Frankfurt unsere fünf Athleten Tom Ring, Daniel Ghebreselassie, Jürgen Müller, Marcel Löber und Jens Richter den Anforderungen auf der klassischen Strecke. Der Leistungsbereich wurde überstrahlt durch den Streckenrekord der Kenianerin Valary Jemeli Aiyabei, die als erste Frau in Frankfurt mit 2:19:10 Stunden, unter der 2:20 Stunden-Grenze blieb. Waren die äußeren Bedingungen in den ersten 1:45 Stunden eigentlich optimal, verursachte der einsetzende Regen den Akteuren dann einige Schwierigkeiten.

Unser Team hatte sich intensiv vorbereitet und dies sollte sich positiv auszahlen. Tom Ring, lief sehr diszipliniert mit fast gleichen Hälften und steuerte dann die Festhalle an. Er freute sich riesig über seine neue Bestmarke von 2:27:20 Stunden. Bei der gleichzeitig durchgeführten Landesmeisterschaft bedeutete dies den dritten Platz. „Es war schon ein tolles Gefühl, als ich in der Festhalle auf dem Podium stand und mir der Beifall der Zuschauer entgegengebracht wurde. Es lief heute für mich optimal, auch wenn ich bei der Getränkeaufnahme nicht immer meine Eigenverpflegung gefunden habe. Mein Training hat sich heute ausgezahlt“, so Tom nach dem Zieleinlauf, bevor er im naheliegenden Hotel in der Badewanne die erste Entspannung genoss. Während dessen kämpfte unser 59-jähriger Daniel mit der Straße und dem Wetter. Es wurde für ihn dann eine Punktlandung, die mit 2:59:55 Stunden seiner Zielvorstellung entsprach. Damit sicherte er sich auch mit deutlichem Vorsprung den Senioren-Landesmeistertitel in der M55. Besonders erfreut war er als feststand, dass sein Trainingspartner Jürgen nach 3:09:40 Stunden direkt hinter ihm den Doppelsieg in der Altersklasse absicherte. Marcel, der sehr lange mit Daniel auf dem Weg unter drei-Stunden war, litt am meisten unter den Witterungsbedingungen. Mit einigen Krämpfen im letzten Teil durch die Frankfurter Innenstadt musste er das Tempo herausnehmen, um dann nach 3:21:05 Stunden in der Festhalle von seinen Trainingskameraden und dem Laufteambetreuern begrüßt zu werden. Die längste Belastung und dies war in der Endphase durch den Regen bedingt kein „Zuckerschlecken“, hielt unser Jens. Wer ihn kennt, weiß das er ein Kämpfer ist, der auch unangenehmen Situationen positiv begegnet. 5:54:27 Stunden war seine Netto-Zeit. Damit lag er immerhin 10 Minuten vor dem Olympiasieger im Beach-Volleyball Julius Brink. Dieser erfuhr größte Aufmerksamkeit durch die Medien (HR Fernsehen). So konnten die Zuschauer miterleben wie Brink in einer Tankstelle „auftankte“.



In den Staffelwettbewerben erlebte man die Familien-Staffel von ImmoVation AG (Sabine, Cora und Lars Bergmann). Christoph Luckhard lief in einer Staffel unter anderem mit einem Läufer von Gascade, nachdem er bereits drei-Tage für den EAM Kassel Marathon, den Messtand erfolgreich betreute.

Mit dem Frankfurter Wettbewerb ist nun die Marathon Bestenliste noch nicht ganz abgeschlossen, den in Cannes wird sich noch Martin Jünemann auf die Strecke begeben.

Sandra Morchner weiterhin in guter Form

Trotz der Regenerationsphase, in der sich Sandra nach ihrem Doppel-Erfolg bei den Senioren Europameisterschaften in Venedig befand, wollte sie sich nochmals eine Motivation für das Wintertraining holen. Kurzfristig entschloss sie sich den Weg von Sylt nach Hamburg auf sich zuzunehmen. Ihr Ziel war die Teilnahme am 45. Süd-Elbe Halbmarathon durch das Alte Land. 209 Teilnehmer stellten sich den Anforderungen auf der amtlich vermessenen Strecke. Wie zuletzt war auch ein störender Wind diesmal Begleiter auf der 21,1 Kilometer-Strecke. Vom Start weg leuchtete das orangefarbene Trikot an der Spitze. Mit dem späteren Gesamtsieger Sören Jeßen hatte sie kurzfristig einen Begleiter. Ansonsten war es wieder einmal ein einsames Rennen gegen die Uhr. Jeßen siegte nach 1:16:02 Stunden. Bereits als Zweite des Gesamteinlaufes war Sandra mit ihrer erzielten 1:17:29 Stunden sehr zufrieden. Sie blieb damit nur knapp über ihrem deutschen Rekord. Den zweitplatzierten Mann ließ sie mit zwei Minuten Rückstand keine Chance. Die zweitbeste Frau blieb sogar 13 Minuten! hinter ihr. „Heute bin ich eigentlich zufrieden. Ich wollte mir selbst beweisen, dass ich ein 3:37 Minuten-Tempo jederzeit laufen kann. Dies ist mir heute gelungen! Ich gehe jetzt mit großer Freude und Erwartungen die kommenden Trainingsphasen an“, äußerte sich Sandra bei der Kontaktaufnahme zu ihrem Trainer.



Björn Temmler startet beim 39. Styrumer Straßenlauf

Björn Temmler startete am vergangenen Wochenende beim Styrumer Straßenlauf in Mülheim über 10 Kilometer. Auf der schnellen Strecke war von Beginn an klar, dass Christoph Verhalen und Lukas Kagemeier in einer eigenen Liga laufen werden. Björn hatte endlich mal den Biss sich was zu zutrauen und wollte unbedingt auf Platz 3 laufen. Er war voll darauf fokussiert den ganzen Lauf vom Körper her locker zu bleiben und das machte sich während des Rennens deutlich bemerkbar. Zwar hatte er zu Beginn einen hartnäckigen Gegner und musste deshalb auch ordentlich Druck machen, aber nach der 1. Runde war vom Verfolger nicht mehr viel zu sehen. Er konnte seinen Vorsprung deutlich ausbauen. Mit Platz 1 in der M40 nach 36:05 Minuten war Björn sehr zufrieden, denn im Vergleich zu den vergangenen Wochen zeigt die Leistungskurve wieder deutlich nach oben. Es fühlte sich endlich auch wieder nach Laufen an. Zurzeit bereitet sich Björn auf den Blumensaatlauf in Essen am Baldeneysee vor. Er möchte nochmal einen richtig guten Halbmarathon laufen.

Lisa Ebhardt kurz vor dem Gesamtsieg beim 40. OWL-Cup

Die Ahnatalerin Lisa Ebhardt, die mittlerweile ein fester Bestandteil unseres Walkings-Team darstellt, walkte beim 40. OWL-Cup Lauf in Schiedersee, die 10 Kilometer. Diesmal platzierte sie sich als Zweite der Klasse W60. Damit festigte sie im neunten Cup-Wettbewerb ihre Spitzenposition. Endgültig kann Lisa nun beim zehnten Cup-Wettbewerb in Dieselbruch-Moosbeck den Gesamtsieg erringen. Wir drücken der sympathischen Lisa die Daumen.

Olaf Misch berichtet vom Magdeburg Marathon

Auf die Frage, warum ausgerechnet der Magdeburg-Marathon, dann antworte ich meist, weil das meine alte Heimat ist. Das ist natürlich gelogen, ungefähr in dem Verhältnis, wie ein in Berlin lebender Kasseler einen Start beim Frankfurt-Marathon damit begründet, er laufe in seiner alten Heimat. Jeder Nordhesse kennt diesen feinen Unterschied.



Am Sonntag den 20. Oktober um kurz nach 9 stehe ich jedenfalls mit 254 anderen Läufern und Läuferinnen hinterm Messegelände Magdeburg und warte auf den Startschuss. Bis zur letzten Sekunde vor dem Start grübele ich über mein Ziel. Die Vorbereitungszeit war extrem kurz, nur viereinhalb Wochen. Eigentlich wollte ich langsam laufen und schauen, ob ich vielleicht noch ein paar Kilometer dranhängen könnte. Allerdings hätte ich gerade heute einen ganz besonderen persönlichen Grund Gas zu geben.

Das Läuferfeld ist überschaubar, aber das kommt mir gelegen. Mir graust bei der Erinnerung an Frankfurt 2018, das Gedränge aus dem kein Herauskommen war. Ansprache des Bürgermeisters und los gehts. Natürlich zu schnell. Da ich nun schon mal zu schnell bin, entscheide ich mich für die zweite Variante und renne mit. Nun nur nicht übertreiben!

Kleiderordnung

So selten ich Marathon gelaufen bin, fasziniert mich doch immer wieder das bunte Durcheinander und vor allem die Kleidung. Wir sind gestartet bei 13 Grad, es ist nahezu windstill und die Sonne kommt raus. Regen ist keiner zu erwarten. Und doch werde ich links und rechts von Läufern in Polarausrüstung überholt. Zum Beispiel von einem jungen Mann, der hat tatsächlich Wollhandschuhe an, eine Mütze auf und natürlich eine lange Hose. Der lässt aber nach einem Kilometer bereits die Luft raus und fällt zurück. Viel zu schnelle 4:30 auf den Kilometer laufe ich und werde noch überholt. Ein Läufer in langen Hosen hat doch tatsächlich gestrickte Wollstulpen um die Waden. Hoffentlich hat er Löcher in den Schuhen, damit der Schweiß weglaufen kann. Lange Hosen sind bei dem Wetter sehr in. Dafür werden oft Muskelshirts getragen, Oberarme zeigen, oft auch sehr sehenswert, aber eben am falschen Ende gespart. Ich werde überholt von jemandem der sein Handy mitschleppt, und nebenher Selfies macht. Respekt, wer die Kraft dafür aufbringen kann! Wir laufen durch den Herrenkrugpark, eine Parkanlage so groß wie ein kleines Königreich, früher Ausreitrevier der kaiserlichen Kavallerieoffiziere. Eine Pferderennbahn gibts hier noch heute, das Offizierskasino wurde zum stylischen Viersternehotel umfunktioniert.

Ab der Wende, kurz nach der Überquerung der Elbe, verläuft die Strecke etwa 8 Kilometer mehr oder weniger gerade direkt neben der Elbe entlang. Zunächst durch einen Damm verborgen, laufen wir später die Flaniermeile am Fluß runter. Leichter Wind von Süden. Ich hänge mich hinter einen jungen Läufer in den Windschatten. Der Junge trägt Fleecepullover und ihm läuft er Schweiß in Strömen den Nacken hinab. Nach 4 Kilometern Windschatten muss ich vorbei, er wird mir zu langsam. Ich spüre meine Beine. Mein Tempo bleibt konstant unter 5 Minuten. Es könnte klappen, ich hab meine Gründe dranzubleiben.

Entlang der Skyline

Rechts die Altstadt mit Blick auf den sehr imposanten Dom. Allein die Dimensionen des Magdeburger Doms muss man mal gesehen haben, der Bau sucht seinesgleichen. Rund um die Altstadt gibts einige exzellente Restaurants und vor allem Geschichte satt. Magdeburg war im Mittelalter einer der am dichtesten besiedelten Plätze Europas.

Dich besiedelt ist der Marathonlauf nicht. Platz genug um mit mir selbst unterwegs zu sein. Am Ende der langen Geraden queren wir wieder die Elbe. Hier leiert ein Animator ständig den gleichen Spruch herunter, man hört ihn schon Kilometer vor und hört ihn noch Kilometer nach der Brücke. "Ihr seht gut aus! Hier ist der Verpflegungspunkt der Biederitzer Feuerwehr!".

Für Sportler hat Magdeburg auf alle Fälle viel zu bieten. Schwimmer und Handballer aus Magdeburger Vereinen sind Weltspitze. Und der Fußball, nun der hat mit Abstand die lautesten und treuesten Fans die man sich denken kann. Und dann gibts da eben noch den Marathon, eine extrem flache Strecke. Bis auf zwei Brücken und einen Deich flach wie eine Schallplatte. Es gibt einige kurze Kopfsteinpflasterpassagen und einige Meter gekiesten Feldweg. Wer damit leben kann, wird auf der kurvenarmen Strecke gute Zeiten hinlegen können. Auf meiner Uhr war die Strecke 800 Meter zu kurz, ein Garant für Bestzeiten:). Laufen am Fluß hat auch seinen Reiz.

Zweite Runde

Inzwischen hab ich die zweite Runde eingeläutet. Ich bin ein wenig in Sorge wegen meines Tempos. Den Halbmarathon hab ich in 1:42 hinter mich gebracht, autsch. Ob ich das halten kann? Unwillkürlich, mit den Sorgen, werde ich langsamer. Zu allem Überfluss meldet sich auch noch die Blase. Die Kilometer 22 bis 26 laufe ich nicht mehr mit dem Elan wie bisher. Sehnsüchtig warte ich auf die Wende nach Süden. Jetzt einfach die lange gerade Strecke an der Elbe runter laufen ohne nachzudenken. Den Schritt langziehen und die Arme mitnehmen und Tunnelblick. Nach der Elbquerung, hinter dem Hafengelände, das Kräutertütchen hat wohl schon einen dankbaren neuen Besitzer, bekomme ich bei Kilometer 27 plötzlich einen Flash. Mein Tempo steigt wieder deutlich unter 5 Minuten, und es läuft wie geschmiert. Die letzten Walker tauchen vor mir auf, und die ersten Marathonläufer gehen vor Erschöpfung. Jetzt an meinem ganz persönlichen Ziel dran bleiben, hämmere ich mir ein. Es läuft gut, ich hab Luft, so richtig Luft! Magdeburger Luft

Apropos Luft: In Magdeburg wurde bekanntlich die Luftpumpe erfunden. Vielleicht sogar der Luftdruck! Otto von Guericke, damals Bürgermeister der Stadt, hat diesen bewiesen, indem er zwei Halbkugeln zusammenfügte, die Luft absaugte und dann mittels Pferdegespann versuchte die Dinger auseinander zu reißen. Jeder weiß, dass das nicht geklappt hat. Die Tiere landeten beim Roßschlächter, von denen es in dieser Region noch heute manche gibt, und der Luftdruck in Fahrradreifen.

Thema Radfahrer: Im Nachgang wird auch meine Frau erzählen, dass ein Rennradfahrer sie fast überfahren habe, einer mit Kopfhörern auf der Birne. Eine der wenigen Situationen in denen ich den Mittelfinger ausstrecke, der Typ hat mich fast umgenietet.

Kilometer 35 liegt hinter mir. Inzwischen bin ich doch recht müde. Die Biederitzer Feuerwehr hat mir wieder nachgerufen, wie gut ich aussehe. Wie gut die lügen können! Der Strickstulpenmann geht am Straßenrand, er kann nicht mehr. Inzwischen sind es 18 Grad, er dürfte einfach überhitzt sein. Ein Stück weiter der Selfiemann. Auch gehend. Keine Selfies mehr, der Akku ist leer. Und dann bei Kilometer 38 überhole ich Andrea. Stehen bleiben und Knutschen geht jetzt nicht, sonst ist alles aus. Also weiter. Etwa einen Kilometer vorm Ziel, auf Höhe des höchsten Holzgebäudes der Welt, schaue ich auf die Uhr: 3:22. Schei... Also doch! Es geht noch

was, und ich laufe bei 3:27:09 über die Ziellinie. Geschafft. Und nicht ein einziges Mal drüber nachgedacht, warum ich mir das antue.

Man ist so alt, wie man aussieht

Schnell entsorge ich meinen Chip und laufe durch das Ziel die Strecke zurück um Andrea abzuholen. Sie wackelt, ist auf Bestzeit aus, und das wird sie auch schaffen. Als wir auf die Zielgerade einbiegen kriegen wir unsere persönliche Ansage:

"Der Vati holt die Mutti ab."

Na danke! Ab heute ist mir klar, dass ich in der Seniorenklasse angekommen bin. Demnächst wird die Durchsage wohl lauten, der Opa holt die Oma ab. Man ist so alt wie man sich fühlt, bei diesem Spruch.

Motivationsziel Hochzeitstag

Alles in allem sind wir glücklich im Ziel. Und ich hab mein persönliches Ziel erreicht: Ich wollte an unserem Hochzeitstag mit meiner Frau zusammen aufs Zielfoto. Es hat Spaß gemacht, das Wetter hat mitgespielt und die Strecke ist wunderschön. Bei der Organisation kann Magdeburg sich einiges in Kassel anschauen. Ein paar mehr Verpflegungspunkte hätte ich mir gewünscht, Zug- und Bremsläufer gab es auch keine. Der Zieleinlauf ist natürlich mit dem im Auestadion nicht zu vergleichen, lange nicht. Heimat ist Heimat, ob alt, ob neu. Wichtig ist, dass man sich wohl fühlt. Schön, wenn man das von zwei Orten sagen kann.



Termine

46. Ahnataler Winterlaufserie

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

03. November 2019

01. Dezember 2019

12. Januar 2020

09. Februar 2020

08. März 2020

27. Winterlaufserie Ippinghausen

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

17. November 2019

15. Dezember 2019

19. Januar 2020

15. Februar 2020

Cross-Läufe

09. November Hess. Lichtenau

30. November Obervorschütz

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried