

Bad Salzuflen(Marathon)Lauf 2010

(Bericht von Klaus Fischer)



Zu einem Langstreckenlauf gehört selbstverständlich auch eine gründliche und intensive Vorbereitung. Beispielsweise durch umfangreiche Trainingsläufe und natürlich auch durch gesunde und ausgewogene Ernährung. Aus diesem Grund geht man vorher nicht in Fastfood-Restaurants! Aber nicht nur wegen der Ernährung, sondern auch, weil man natürlich weiß, dass man sich in Restaurants mit „amerikanischem Migrationshintergrund“ schnell mal an scharfkantigen Metallstangen das Knie verletzen kann. Wie gesagt, so was weiß man – wenn man nicht ganz blöd ist ...☺

Bei der Gelegenheit: Gute Besserung an Björn S. von den HOSI ANNA RUNNERS, der eigentlich auch in Bad Salzuflen laufen wollte und sich leider das Knie in einem Fastfoodrestaurant verletzt hat ...☺

So, jetzt aber zum Lauf:



Mein Trainingsumfang war in diesem Jahr aufgrund der Eisglätte und der Schneeverwehungen deutlich geringer als in den Vorjahren. Aus diesem Grund war klar, dass ich nicht die 34 km Strecke laufen würde, sondern nur 26 km. In Bad Salzuflen kann man ja selbst entscheiden, wie viele Runden zu je 8 km man läuft. Inklusiv des einen km bis zum Beginn dieser Runde und des letzten km zurück bis zum Ziel ergeben sich so 18, 26, 34 oder 42 Kilometer.

Da ich – wie fast immer – relativ früh da war, konnte ich mich in Ruhe noch beim Kuchenbuffet bedienen. Es würde sich eigentlich schon lohnen, nur deshalb nach Bad Salzuflen zu fahren. Da ich der einzige HOSI ANNA RUNNER war, blieb immerhin auch noch Zeit, ein kleines Video für meinen Internetblog zu drehen.

meinem Geburtsjahr entspricht (ein wirklich guter Jahrgang ...☺). Nachdem ich mir noch ein schwarzes Shirt gekauft hatte, weil ich mich unter all den Läufern so fett fühlte (das Shirt half auch nur bedingt ...☺), machte ich mich fertig für den Start.

Um 12:15 Uhr wurden wir dann auf den Weg geschickt. Der Sprecher des veranstaltenden Vereins hatte uns darauf hingewiesen, dass auf der Strecke immer noch ein paar vereiste Stellen sein sollten, aber grundsätzlich war die Strecke wohl einigermaßen zu laufen. Aufgrund des Eises hatte man den eigentlich schon vor zwei Wochen geplanten Lauf verschieben müssen.

Abgesehen von einigen rutschigen Stücken war es insgesamt aber o.k. Die Strecke ist sowieso nicht einfach, da sie mit ständigem auf und ab meist über matschige Waldwege führt. An besonders kritischen Stellen stehen aber nette Helfer, die die Läufer auf die „Auf's Maul Fall-Gefahr“ hinweisen.

Die erste Runde lief gut. Ich hatte mich tempomäßig etwas zurückgehalten. Auch die zweite Runde konnte ich in einem – angesichts meines Alters, meines Gewichts und meines Trainingsstandes – akzeptablen Tempo bewältigen. Leider blieb das auf der dritten und letzten Runde dann aber nicht ganz so. Kurz nach der Verpflegungsstelle merkte ich schon, dass ich müde wurde.

Ich musste etwas Tempo rausnehmen (falls man hier noch von Tempo sprechen kann ...) und wurde dann doch noch von etlichen Läufern überholt. Da merkt man dann eben doch, dass ungefähr 200 – 250 Trainingskilometer fehlen (und ein paar Kilo eben leider nicht ...).

Kurz vor dem vorletzten Verpflegungsstand hätte ich mich an einem bergab-Stück fast noch auf die Klappe gelegt, weil sich mir eine blöde Wurzel in den Weg stellte ...☺ Aber dank meiner in 26 Beamten-Dienstjahren geschulten Reaktionsschnelligkeit ☺ konnte ich den Sturz vermeiden. Beim Verpflegungsstand gönnte ich mir dann erstmal in Ruhe einen Tee, denn das Adrenalin vom Stolperer hatte wohl die letzte Kraft aus dem Körper gesaugt.

Die Zielzeit von etwa 2:28 ist nun wahrlich nicht berauschend, aber vielleicht kann ich ja in den nächsten Wochen noch etwas nachlegen. Ob es für den Hamburg-Marathon und insbesondere für den geplanten Rennsteiglauf

reicht, weiß ich aber momentan noch nicht. Denn so wie ich auf den „Nachher-Foto“ aussehe, möchte ich nicht noch weitere 50 km vor mir haben ...

