

Eilenriede-Straßenlauf in Hannover 2010

(Bericht von Klaus)

Meine eigentliche Leistung bestand für meinen Geschmack darin, dass ich am Tag nach dem 10 km Lauf in Hannover meinen 30 km Trainingslauf auch noch durchgezogen habe. In meinem Alter ist das schon eine Leistung. Aber kommen wir jetzt zum Eilenriedelauf:



Meine Kollegen Marcus, Hilke und ich hatten im Mai vereinbart, dass wir gemeinsam beim Eilenriedelauf starten. Ich wusste vorher, dass meine Form bis dahin noch nicht berauschend sein würde, aber es sollte ja in erster Linie Spaß machen. Glücklicherweise hatten Hilke und Marcus auch kaum (oder gar nicht) trainiert. Dadurch würde meine miese Form nicht so auffallen.

Apropos miese Form! Mein Bauchumfang hatte in den letzten Monaten leider auch eine ziemlich miese Form angenommen, was leider noch zusätzlichen Ballast für den Lauf bedeutete.

Marcus und seine Frau Astrid trafen relativ früh beim Vereinsheim von Eintracht Hannover ein und so blieb noch Zeit für ein paar Fotos und ein paar Witze. Ein paar letzte Tipps für den relativ untrainierten Marcus mussten auch noch sein. Zum Beispiel hab ich ihn gefragt, ob er eine Taschenlampe dabei hat, denn bei einem Start um 19 Uhr konnte man ja nicht wissen, ob er noch bei Tageslicht ins Ziel kommt ... ☺

Hilke traf mit ihrem Mann erst kurz vor dem Start ein und deshalb kam sie nicht mit aufs Foto (... und auch deswegen, weil sie schlank ist und ich neben ihr noch fatter aussehen würde als ohnehin schon ... ☺).

Bereits vor dem Start war uns aufgefallen, dass dies kein typischer Volkslauf ist, bei dem auch mal ein paar Leute auftauchen, die noch etwas untrainierter aussehen und bei denen man sich sicher kann: „Den überhol ich!“ Dort liefen fast ausschließlich Läufer in Vereinstrikots und die meisten sahen relativ schnell aus. Hinterher stellte sich heraus, dass bei diesem Lauf die Bezirksmeisterschaften ausgetragen wurden und das erklärt natürlich das relativ hohe Niveau und solche Gespräche wie: „Na, hast du dir 'ne 32 vorgenommen?“ „Nee, 'ne 33er Zeit wird's wohl werden“ (Diese elenden Angeber ... ☺).

Der Start verlief etwas konfus, weil nicht nur die Wege, sondern auch die Grünflächen genutzt wurden und viele Läufer dort wild hin- und hersprangen, um ihre Position zu verbessern. Aber nach einigen hundert Metern hatte sich das Feld einigermaßen sortiert. Im Eifer des Gefechts hatte ich mich auf den ersten zwei Kilometern zu einem etwas zu hohen Tempo hinreißen lassen und musste dann langsamer werden, um irgendwie Luft zu kriegen. Ich hasse diese „Kurzstrecken“, wo man immer kurz vor dem Atemstillstand unterwegs ist.

Ab km 3 spielte ich dann den „sterbenden Schwan“ und bemühte mich, das Tempo für eine Zeit von etwa 45 Minuten einigermaßen durchzuhalten. Dabei musste ich dann doch den einen oder anderen Läufer vorbeiziehen lassen, ohne mich wehren zu können. Die Strecke ist eigentlich sehr schön und führt durch die Eilenriede, ein Waldstück mitten in Hannover. Einige Fahrradfahrer waren zwar der Meinung, auch bei einem Volkslauf würde ihnen die Strecke gehören, aber man konnte sich meist friedlich einigen.

Eine Frau namens Martina, die den Großteil der Strecke neben mir lief, tat mir richtig leid, denn sie wurde von einigen übereifrigen Fans aus ihrem Verein ständig angemotzt. „Los, denk an deine Schwiegermutter. Bau dir ein Feindbild auf!“ und ähnliche Sachen. Ich weiß nicht, ob es wirklich hilft, aber eigentlich möchte ich beim Laufen auch nicht unbedingt an meine Schwiegermutter denken ... ☺

Auf jeden Fall hat Martina es aber geschafft, mir auf dem letzten Kilometer noch fast 20 Sekunden abzunehmen. Ich hab ja schon immer die Theorie vertreten, dass Frauen grundsätzlich zäher sind als Männer und bei gleichem Grundtempo am Ende die Nase vorn haben. Ich kann aber mit dieser „Niederlage“ ganz gut leben und auch damit, dass mich noch jemand aus der Altersklasse M 65 kurz vor dem Ziel überholt hat. Ich bin relativ sicher, dass ich den geschafft hätte, wenn ich wirklich noch mal alles aus mir rausgeholt hätte, aber das musste dann auch nicht mehr sein.

Kurz vor dem Zieldurchlauf sah ich Astrid und Hilkes Mann, die auf ihre beiden besseren (Hilke) und schlechteren (Marcus) Hälften warteten. Immerhin bekam ich auch noch mal eine Extra-Anfeuerung.

Normalerweise kenne ich das so, dass das Ziel entweder da ist, wo auch der Start war oder zumindest in unmittelbarer Nähe. Deshalb wollte ich auch erstmal schnell zu meinem Auto und mir ein trockenes Shirt anziehen, um nicht zu lange mit vollgeschwitzten Klamotten rumzustehen. Da ich mich nicht auskannte, fragte ich einige andere Läufer, wie man denn zum Vereinsheim kommt und die zeigten mir mit der Bemerkung „Ja, da vorne lang!“ den Weg. Wie gesagt: Normalerweise ist es dann nicht weit. In diesem Fall stellte sich aber raus, dass das Ziel mal eben locker anderthalb Kilometer vom Vereinsheim entfernt ist. Ich meine, wer denkt sich denn so eine Streckenführung aus?

Umzukehren wäre dann aber auch blöd gewesen und deshalb lief ich (langsam) zum Auto, obwohl ich dadurch natürlich den Zieleinlauf von Hilke und Marcus verpasste.



Unterwegs wurde ich noch Zeuge einer Unterhaltung von zwei Sportmuffeln, die auf einer Parkbank saßen. „Die sind ja ganz schön fit!“ sagte der eine mit Blick auf die Läufer, die zum Vereinsheim trabten. Und der andere antwortete: „Ja, aber irgendwann gehen die auch tot!“

Nachdem ich mich umgezogen hatte, ging ich wieder zurück, um die anderen im Zielbereich zu treffen (also wieder anderthalb Kilometer ...). Marcus und Hilke waren auch ins Ziel gekommen, hatten die „magische Grenze“ von einer Stunde deutlich unterboten und waren zufrieden. Hilke kann normalerweise schneller laufen, aber sie wollte ihrem Kollegen zur Seite stehen.

Wir gingen dann gemeinsam zurück zum Vereinsheim (erneut anderthalb Kilometer!) und tauschten uns noch über unsere Lauferlebnisse aus.

Ich war mit meinen 45:15 natürlich nicht zufrieden, denn – ich habe nachgeschaut – es war die drittschlechteste Zeit über zehn Kilometer in meinem bisherigen „Läuferleben“. Die Platzierung kann man natürlich auch vergessen, denn durch die Bezirksmeisterschaft waren alleine etwa 70 Leute unter 40 Minuten geblieben.

Aber egal! Jetzt ist ja erstmal Urlaub und damit dann auch Zeit zum trainieren. Und wenn mich meine Kollegen wiedersehen, dann bin ich fit wie ein Turnschuh!