

## Stocksee-Halbmarathon 2010

(Bericht von Ralf Lademacher)



Bereits eine Woche nach dem schönen Lauferlebnis in Bad Harzburg, ging es für mich von der Harzer Mittelgebirgslandschaft ab in die Holsteinische Schweiz. Damit aber keineswegs südlich von Deutschland ins Hochgebirge, sondern in die liebeliche Hügellandschaft von Schleswig-Holstein. Die Holsteinische Schweiz liegt im Städtedreieck Kiel, Neumünster, Lübeck und grenzt in östlicher Richtung an die Ostsee. Ihre liebevolle Landschaft ist geprägt durch Hügel, Wälder und Seen. Ihre Mittelpunkte sind die bekannten Kleinstädte Plön, Malente und Eutin. Ein Paradies für Läufer, Wanderer, Radfahrer und Wassersportler gleichermaßen. Herzlich Willkommen. Ziel war für mich der kleine Ort Stocksee, 30 Autominuten vom Wohnort entfernt, dessen gleich lautender See der Laufveranstaltung den Namen gab.

Ein schöner Landschaftslauf, der überwiegend durch Waldgebiet führt, aber auch Feldwege und kurze Straßenabschnitte beinhaltet. Mit seinen ständigen, bis zu 3 km langen Anstiegen, gehört diese Strecke für hiesige Verhältnisse schon zu den anspruchsvollen ihrer Art. Auf der Halbmarathondistanz galt es, zwei dieser 10,5 km-Rd. zu absolvieren. Also wieder ein ganz schönes Stück Arbeit. Der Schock und die Überraschung waren gleich groß, als ich unter den Startern auch den Gesamtsieger aus Bad Harzburg erblickte. Dann wird es ja heute wieder nichts mit einem Gesamtsieg dachte ich so bei mir. Hahaha, kicherlicher.

In Anbetracht der Umstände fühlte ich mich zwar ganz gut, ging den Lauf aber trotzdem entsprechend verhalten an. Ich war dann doch erstaunt, wie Körper und Geist den Belastungen standhielten. Dies veranlasste mich dazu, etwas mutiger zu werden und das Tempo zu erhöhen, auch wenn es hintenraus vielleicht nicht reichen sollte. Doch dem war glücklicherweise nicht so. Ein zielstrebiges aber gleichmäßiges Tempo sorgte letztlich dafür, dass ich Läufer um Läufer einholte, dies besonders an den Anstiegen, und mich so bis auf den 6. Platz, gleich Platz 1 in der AK M55, vorlaufen konnte. Der Berglaufsieger konnte von mir leider nicht mehr eingeholt werden, was dann aber auch sicherlich zu viel des guten gewesen wäre. Grinsgrins.

Die erzielte Zeit von 1:38,19 Std. ist unter den gegebenen Umständen auch akzeptabel. Der „Wettermott“ meinte es an diesem Tag außerdem besonders gut mit uns und schickte mit der von allen herbeigesehnten Sonne und den 17° optimale Wettkampfbedingungen. Was natürlich wieder nicht funktionierte, war die Sache mit dem Kuchen..., wie in Bad Harzburg. Und `ne Grillwurst ist ja dafür längst kein Ersatz. In diesem Sinne wünsche ich EUCH ALLEN weiterhin schöne und erfolgreiche Läufe. Bis dann mal wieder und Moin, Moin.

Ralf