

VL Breitenbach

Da Marco Berger, der offizielle Berichterstatter des NHC aus nordhessischer Sicht momentan urlaubsbedingt keine Laufberichte erstellt, hier mal der etwas andere Bericht aus Läufersicht:

Was treibt einen eigentlich an, am Sonntagmorgen den Wecker auf eine Uhrzeit zu stellen, die normalerweise nur notorischen Frühaufstehern oder Hundebesitzern vorbehalten ist?

Während sich ganz Hofgeismar noch mal auf die andere Seite dreht, rührt der noch leicht verschlafene Läufer sein Müsli um und überlegt zum vierten Mal, was er denn diesmal zu vergessen beabsichtigt.

Vereinsshirt, Schuhe, Startgeld, Uhr, Duschzeug, Wechselkleidung ... beim nächsten Mal wird die Tasche vielleicht doch schon mal am Vorabend gepackt. (Aber wahrscheinlich bleibt's wieder beim guten Vorsatz ...)

Na, wie auch immer, der Treffpunkt ist um 7:30 und siehe da, zumindest drei Unentwegte sind entschlossen, sich mal wieder über die Wettkampfstrecke zu quälen.

Gerald musste erkältungsbedingt absagen, vielen ist die Strecke bis Breitenbach zu weit und die meisten haben schon die erforderlichen 8 Läufe absolviert.

Sigrid und Rainer fehlt aber noch der eine oder andere Lauf um in die Endwertung zu kommen und Thomas hat einfach Lust zu laufen.

Also kann es losgehen. Laut Verkehrsfunk gibt es einen Stau auf der Autobahn. Und das schon am frühen Sonntagmorgen! Aber kein Problem, dann geht es halt über die Bundesstraße nach Breitenbach.

Bei der Gelegenheit stellen wir gleich fest, dass schon die ersten Ausschilderungen für den nächsten Volkslauf in Körle zu sehen sind.

Die drei Blitzgeräte am Weg lauern vergeblich auf uns, wir sind heute nur auf ein Zielfoto aus.

Ungeblitzt erreichen wir Breitenbach um 9:00 Uhr. Mit Schleichfahrt passieren wir die 20-km-Läufer, die sich gerade zum Start aufstellen.

Das Auto wird unweit des Starts geparkt, die Umkleieräume begutachtet (wie immer zu klein und daher überfüllt) und dann geht's zur Anmeldung.

Schnell das obligatorische „Vor-dem-Lauf-Foto“ und dann heißt es: Einlaufen.

Da Sigrid und Thomas heute zum ersten Mal in Breitenbach am Start sind, beschließen wir, schon mal den ersten Kilometer der Strecke testweise unter die Füße zu nehmen.

Unterwegs bleibt noch Zeit schon mal den weiteren Streckenverlauf und die mögliche Renntaktik zu besprechen. Wahrscheinlich ist es aber wie immer: Theorie und Praxis werden auseinanderklaffen ;-)

Ein Blick zum Himmel: das Wetter ist gut; vielleicht zu gut. Uns wird es jedenfalls schon beim Einlaufen warm.

Noch schnell ein Tee und dann ab zum Start. Dort sieht man schon die üblichen Verdächtigen, die meisten Beine, Trikots und Gesichter kommen einem bekannt vor.

Leider auch ein paar der Gerüche – dem einen oder anderen hätte auch eine Dusche VOR dem Lauf gutgetan ;-)

Gottseidank werden wir dann ohne eine vorherige Ansprache auf die Strecke geschickt. Immer wieder lustig, wie alle Läufer ihre Uhren beifingern und dann auf Kommando gemeinsam den Startknopf betätigen (natürlich ist auch der Verfasser der Zeilen eifrig mit seiner Uhr beschäftigt).

Dann jagt die Meute in den Hohlweg und den ersten Kilometer geht es leicht bergauf. Wir laufen durch das Örtchen Lüdersdorf und haben ein kurzes ebenes Erholstück. Der Puls beruhigt sich ein wenig, wird aber von der nächsten Steigung sofort wieder nach oben getrieben.

Das Feld ist jetzt nach zwei Kilometer schon weit auseinander gezogen, kleine Grüppchen mit gleichstarken Läufern haben sich gebildet. Ich laufe wie immer im Niemandsland: die Gruppe vor mir ist mir zu schnell und auch von hinten kommt niemand. Glaube ich wenigstens, umdrehen darf man sich ja nicht. Das könnte einem ja als Schwäche ausgelegt werden ;-)

Trotzdem überholt mich jetzt blöderweise Kurt, OBWOHL ich mich NICHT umgedreht hatte. Das ist doch unfair! Aber gut, Kurt ist im Normalfall auch immer ein paar Minuten vor mir im Ziel.

Immerhin geht es jetzt in den Wald und das bedeutet: SCHATTEN! Mittlerweile ist es nämlich schön warm geworden; die Abkühlung im Wald kommt gerade recht! Die Freude währt aber nicht lang, wir haben jetzt den schlimmsten Teil der Strecke vor uns.

Es geht fast einen Kilometer geradeaus und leider ziemlich steil berghoch. Das Lauftempo verlangsamt sich bei allen Läufern deutlich. Ich schließe zu einer kleinen Gruppe auf, kann noch ein paar Reserven mobilisieren und kann zu meiner Freude Kurt wieder überholen. Das wird aber nur von kurzer Dauer sein, wie ich vermute. Kurt hängt sich auch sofort hinter mich, wie ich den Atemgeräuschen hinter mir entnehmen kann.

Merke: Lauschen ist erlaubt, UMDREHEN VERBOTEN!

Nach 100 Metern wird es aber stiller hinter mir – ich hoffe, ich habe die Gruppe abgehängt.

Nach 3,5 Kilometern erreichen wir die erste Verpflegungsstation. Ich ignoriere wie üblich das angebotene Wasser. Keine Zeit – getrunken wird später.

Wie ich später höre, war bis dahin Thomas noch kurz hinter mir. Keine Ahnung, ich drehe mich nicht um!

Nach 4,5 Kilometern ist ein kleiner Zwischenspurt angesagt, für ein paar hundert Meter geht es zur Abwechslung mal leicht bergab. Aber dann kommt sofort noch ein letzter kleiner Anstieg, den es mit Schwung zu bewältigen gilt.

Und dann heißt es umschalten: Der Streckenposten muntert auf: „Jetzt geht es nur noch bergab!“. Das stimmt zwar nicht so ganz, aber Läufer hören solche Lügen schließlich gern.

Jetzt geht die wilde Jagd bergab. Zeit um mal wieder über den Laufstil nachzudenken: Lange Schritte, Oberkörper aufrichten, Arme mitnehmen (manchmal mache ich das sogar, meistens bin ich aber einfach zu viel mit Laufen beschäftigt) ...

Bei Kilometer 7 ist der Waldrand erreicht und es geht immer noch bergab. Na gut, kurz vorher war da doch mal wieder ein kleiner Anstieg mittendrin, aber den hatte man ja schließlich noch vom letzten Jahr in Erinnerung.

Nach 8 Kilometern gibt es schöne Gelegenheit vom rechten Weg abzukommen (was mir im Vorjahr fast passiert wäre), der Weg schlägt einen plötzlichen Haken; aber da steht glücklicherweise ein Streckenposten.

Noch ein Kilometer bergab durch freies Feld und dann ist ENDLICH der Ortsrand in Sicht! Ich liebe Ortsränder, besonders wenn sie sich in Zielnähe befinden!

Leider ist jetzt auch Schluss mit bergab, das letzte Stück fällt schwer: WO IST DAS VERDAMMTE ZIEL?

Blöderweise überholen mich jetzt auch noch zwei Läufer. Ich gehe kurz in mich, finde aber gerade keine Energie die ich noch anzapfen könnte und lasse die beiden daher laufen. Immerhin waren sie nicht aus meiner Altersklasse ... glaube ich ... auf dem letzten Kilometer fällt das Denken manchmal schwer.

Immerhin fällt mir noch ein, dass Kurt mich wider Erwarten bergab nicht wieder überholt hat. Na ja, beim nächsten Mal wird das sicher wieder anders aussehen!

Nach gefühlten 10 Minuten kommt ENDLICH der Zieleinlauf! Der Forerunner bescheinigt mir 9,71 Kilometer und eine Zeit von 48:27.

Das ist zwar fast eine Minute schlechter als im Vorjahr – aber ich bin trotzdem zufrieden. Nach dem katastrophalen Lauf in Wehlheiden (verdammter Jetlag) diesmal ein runder Lauf!

Ich hole mir schnell einen Becher Wasser und meine Kamera und erwische noch gerade Thomas bei seinem Zieleinlauf. Kurz darauf ist auch Sigrid im Ziel. Beide sind mit ihrer Leistung und mit ihrer Zeit zufrieden und darauf kommt es ja schließlich an!

Die Umkleieräume haben sich schon etwas geleert und auch die Duschen sind nicht mehr überfüllt. Trotzdem gibt es noch warmes Wasser! Löblich – ich bin überzeugter Warmduscher ;-)

Nach dem Duschen kommt der angenehmste Teil des Wettkampfes: Das Auffüllen der Kohlehydratvorräte! Das Kuchenbuffet macht einen sehr guten Eindruck, bekommt aber von mir nur 9 der möglichen 10 Kuchenpunkte: ich sehe nämlich keinen Käsekuchen!

Aber der andere Kuchen ist auch sehr lecker und die im NHC allgemein üblichen moderaten Preise reißen auch kein Loch ins Portemonnaie.

Dann muss natürlich auch eine der leckeren Bratwürste (10 von 10 Bratwurstpunkten) dran glauben. Allein für die Bratwurst lohnt sich die Fahrt nach Breitenbach!!!

Weiterhin lobend zu erwähnen: Es gibt Erdinger Hefeweizen alkoholfrei MIT Weißbiergläsern (10 Punkte).

Wir bekommen noch die Siegerehrung mit, die erfreulich schnell nach Rennende erfolgte und zollen den Siegern Beifall. Für uns gibt es keine Urkunden aber wir sind ja schließlich auch wegen der Bratwurst da ;-)

Aber der Lauffreiwald Hofgeismar taucht so zumindest in den Teilnehmerlisten auf – auch wenn wir diesmal nur mit einer kleinen Mannschaft vor Ort waren.

Hier das Abschneiden der Hofgeismarer Läufer:

Andreas Kramer war beim **Orgalauf** und hat die 18,8-Kilometer-Strecke als 14. der M40 in 1:53:15 bewältigt.

Alexander Domes lief die 18,8 Kilometer im Hauptlauf und kam als 11. der M40 in 1:28:59 ins Ziel.

Auf der 9,8-Kilometer Strecke belegte **Sigrid Ludwig-Morell** den 5. Platz der W40 in 51:59; **Thomas Steinkamp** kam als 21. der M40 in 50:26 ins Ziel und **Rainer Schütz** erlief den 5. Platz der M50 in 48:27.