

Impressionen vom AWO- Lauf (von Ingo)

Der perfekte Lauf (?) oder ein ganz neues Laufgefühl

Eigentlich sollte der Halbmarathon in Asseln nur der ultimative Testlauf für den Marathon am 15.04.2012 in Rotterdam sein. Doch es sollte ganz anders kommen. Ein Blick auf die Startliste lies schon erahnen, was auf mich zukommen würde. Stefan Puchtinger hatte nachgemeldet. Somit war ein Platz, wahrscheinlich der erste schon vergeben. Im Gegensatz zu den vergangenen Jahren würden wir diesmal in unterschiedlichen, wenn auch nicht gewerteten, Altersklassen starten. Ja, ja, man wird auch nicht jünger. Die Garmin- Uhr auf eine durchschnittliche Kilometerzeit von 4:00 min/ km eingestellt und pünktlich um 10.00 Uhr begann für mich ein denkwürdiges Rennen. Sofort bildet sich eine Spitzengruppe von ungefähr zehn Läufern. Wer davon den Halbmarathon absolviert wird sich erst bei Kilometer 5 zeigen. Der erste Kilometer wird in 3:44 Minuten absolviert. Viel zu schnell. Ich habe nun die Wahl, das Tempo von Stefan annehmen oder bereits nach zwei Kilometern einsam und alleine durch die Pampa laufen. Ich entscheide mich dranzubleiben. Ab Kilometer 4 verfolgen Stefan und ich meinen alten Widersacher der Herdecker Laufserie, Thomas Lein, wobei ich immer einen gebührenden Abstand von fünf Sekunden einhalte. Da Thomas heute die zehn Kilometer absolviert, kann ich mich darauf konzentrieren Stefan zu folgen. Kilometer 5 passiere ich in 19:17 Minuten. Meine Uhr sagt: "Viel zu schnell". Stefan beschleunigt langsam aber stetig und ich beschließe ihn ziehen zu lassen. Wir sehen uns im Ziel wieder. Die Lücke wird immer größer. Bei Kilometer 9 sind es schon 15 Sekunden. Nach einem kleinen Anstieg folgt der zweite Verpflegungsstand. Ich gönne mir einen kleinen Schluck. Herrliches Mineralwasser. Schön salzig und mit Kohlensäure. Bloß weg damit. Kilometer 10 absolviere ich in 39:05 Minuten. Super Zeit für einen Zehner, aber als Durchgangszeit für einen Halbmarathon? Ich passiere Kilometer 12 und bemerke, dass die Lücke zu Stefan merklich kleiner wird. Was passiert hier denn? Bei Kilometer 13,5 habe ich zu Stefan aufgeschlossen. Jetzt nur kein Anzeichen von Schwäche zeigen. Einen Kilometer später verabschiedet mich Stefan mit den Worten: „Lauf alleine, ich kann dein Tempo nicht halten?“ Ich glaube im falschen Film zu sein. Kilometer 15 passiere ich in 58:06 Minuten. Ich habe nebenbei eine neue Bestzeit über diese Distanz aufgestellt. Ab jetzt folge ich als Spitzenreiter dem voraus fahrenden Fahrrad und muss mein Tempo alleine gestalten. Ein vollkommen neues Gefühl für mich. Bloß nicht Umdrehen und Stefan zeigen, dass ich auch am Anschlag laufe. Die nächsten vier Kilometer beschäftige ich mich mit der Frage: "Wann kommt Stefan?" Aber er kommt nicht. Ich biege in den Grüningsweg ein, heute die längste Zielgerade der Welt. Kilometer 20 passiere ich in 1:17,39 Stunden. Auf Höhe der Schule frage ich mich, wo denn das sch... Zielbanner bleibt. Endlich kommt es in Sicht. Nach 1:20,12 Stunden passiere ich als erster AWO- Lauf- Sieger über die Halbmarathonstrecke die Ziellinie. Wahnsinn. Dies entspricht einem Kilometerschnitt von 3:53 Minuten. Hochgerechnet auf 21,0975 Kilometern entspricht dies einer Zeit von 1:22,00 Stunden. Ich habe mal so eben meine Bestzeit aus dem Jahr 2004 um 3:35 Minuten verbessert.

Danke auch an die beste Trainingspartnerin die ich zur Zeit habe und die in 1:56,24 Stunden eine neue Bestzeit aufgestellt hat.

Fazit: Rotterdam kann kommen.