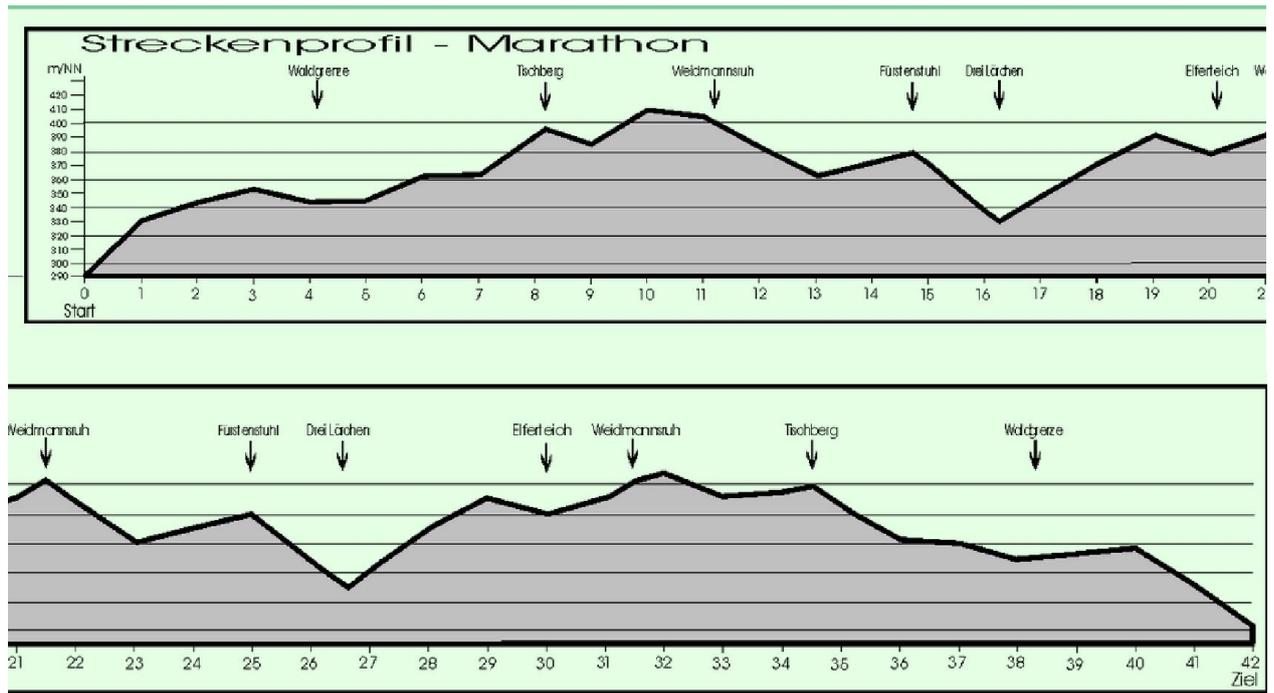


15. Werdauer Herbstmarathon 2014

Zum Ende des Laufjahres noch einen Marathon zu machen, meistens ohne Zeitambition, nur so zum austrudeln, das hatte früher mal Tradition in der LVB-Laufgruppe. Eine gute Adresse dafür war immer der Herbstmarathon in Werdau, bei dem oft eine kleine Abordnung an den Start ging. Eine schöne Streckenführung fast ausschließlich durch Wald mit jedoch nicht ganz einfachem Profil. Zwar keine großen harten Anstiege, aber sich lang hinziehende leicht ansteigende Passagen, die dann zum Schluss doch schon ganz schön schlauchen. Der Veranstalter gibt zwar keine Höhenmeter an, aber aus dem Streckenprofil ist ganz gut zu entnehmen, dass da schon um die 350 Höhenmeter zusammen kommen und das damit nicht ganz ohne ist.



Also keinesfalls eine Bestzeitenstrecke. Eigentlich wollte ich nach der guten Saison aber genau so eine haben. Aber das war nur mit langer Fahrerei möglich, dazu hatte ich keine Lust. Also auf nach Werdau und mal schauen was auf dieser Strecke geht. Die letzte Hausnummer stammt aus 2005, da war es eine 3:45-er Zeit, die im Ergebnisprotokoll stand. Die Suche nach weiteren Interessenten für die Veranstaltung schlug zumindest für die Marathondistanz fehl und auch für die halbe Strecke konnte sich fast keiner erwärmen. Und so wurde es dann ein gemischtes Frauenteam LVB / LFV Oberholz mit Ute Höhler und Kathleen Fell. Mit von der Partie war noch Volker Pflüger, der sich genau 2 Jahre und einen Tag nach seinem Horrorunfall am Stauende auf der Autobahn das erste Mal wieder an der Halbmarathondistanz versuchen wollte. Sein Teampartner Ulf Biermann, als ein Stammgast von Rund um Leipzig bekannt, war wadenmäßig gehandicapt und wollte nur ankommen. Die Hinfahrt weckt kaum Lust auf Laufen, es regnet. Aber dann wird alles gut, zum Start ist es trocken und es bleibt auch so. Mit ca. 8 Grad somit ideale Bedingungen. Punkt um elf geht es los. Da der erste Teil der Strecke immer bergauf geht, besteht auch keine wirkliche Gefahr am Anfang zu überziehen. Trotz ruhigen Beginns meckert mein linkes Schienbein wieder mal und ich brauche eine gute Stunde, um das halbwegs heraus zu laufen. Aber die damit verbundene notwendige Zurückhaltung hat ja auch sein gutes, siehe die 50 km am Auensee. Als die Halbmarathonis bei km 10 abzweigen bin ich an Volker wieder heran gelaufen und wir verabschieden uns. Die Uhr zeigt eine Zwischenzeit von glatt 55 Minuten an, ganz akzeptabel für die Einrollphase. Das Feld dünnt sich gleich mächtig aus. Jetzt geht es auf die erste von zwei Runden, die hier im Wald zu laufen sind. Ich fühle mich gut und es läuft sehr gut. Ein paar Kilometer lang habe ich einen Läufer aus meiner Altersklasse an

meiner Seite, wir harmonieren gut. Als er aber dann, nachdem die erste der beiden Runden geschafft ist, an der Verpflegungsstelle bei km 20 zu sehr bummelt, mache ich allein weiter. Und ob es nun der Gedanke ist einen Konkurrenten aus der Altersklasse abzuschütteln oder es einfach nur rund läuft, jedenfalls lege ich etwas zu und habe alsbald auch die anderen noch vor mir laufenden überholt. Und jetzt ist auf den ewig langen Geraden vor mir überhaupt keiner mehr zu sehen. Das ist natürlich nicht so gut, wenn man gar kein Ziel mehr im Tunnelblick fokussieren kann. Aber da es topp läuft ist es bloß eine Frage der Zeit, dass ich wieder jemanden sehen, heran laufen und überholen kann. Recht gut läuft es auf den Passagen bergauf, wobei die Atmung aber jetzt mittlerweile doch schon recht hörbar arbeitet. Mein Bergtraining auf la Réunion war somit doch nicht ganz umsonst. Die Streckenmarkierung wird alle 5 km auf kleinen am Boden aufgestellten Schildern angezeigt. Wenn man nicht aufpasst, kann man die schon mal schnell übersehen. Als es dann nach km 26 von Drei Lärchen die 2,5 km bergauf geht bin ich auch der Meinung das 30er Schild bestimmt übersehen zu haben. Irrtum, es kommt dann noch, als ich glaube schon ein Stück weiter zu sein. Dafür ist das 35er früher als erwartet da. Mittlerweile stellt sich heraus, dass die dreiviertel Hose vielleicht doch nicht so gut war. Es zuckt einige Male recht heftig in der Wadenmuskulatur. Aber nicht so, dass ich das Tempo heraus nehmen muss. Ich treffe Kathleen und dann auch noch Ulf, der, wie geplant, ganz ruhig nur auf Ankommen unterwegs ist. Der Rückweg aus dem Wald in Richtung Ziel hat noch ein paar kleine Anstiege parat, die zu diesem Zeitpunkt doch recht giftig sind und den bisher schönen Laufrhythmus stören. Aber dann ist auch das geschafft und es rollt bergab gen Ziel. Nur die letzten Meter muss man dann noch mal ein Stück aufwärts und dann habe ich es im Kasten. Und das in einer für diese Strecke heute nicht für möglich gehaltenen Zeit von 3:39:05 h, was wäre da vielleicht auf einer flachen Strecke drin gewesen? Schöner Nebeneffekt, die zweite Hälfte laufe ich 5 Minuten schneller als die erste - also alles richtig gemacht. Die Zeit ist auch ein dritter Platz in der M55 wert. Ein genialer Abschluss dieses guten Laufjahres 2014. Auch die anderen Mitstreiter sind recht zufrieden. Volker nach seinem "zweiten Geburtstag" mit einem Wiedereinstieg von 1:52:12 h auf jeden Fall. Ulf hätte gar nicht gedacht, dass er durchlaufen kann und hat den bei jedem Schritt auftretenden Stich in die Wade stoisch ignoriert. Insofern relativiert sich seine Zeit von 1:53:35 h doch ganz erheblich. Ute ist mit 1:45:21 h die schnellste von uns. Sie hätte auch den ganzen laufen können und hätte locker ihre Altersklasse gewonnen. Nur Kathleen hadert mit ihrer Zeit von 1:54:36 h etwas. Sie hatte doch gehofft etwas schneller zu sein. Die "Leipzig-Mädels" belegen den 5. Platz in der Wertung der Frauenteam. Alles in allem eine, wie auch früher schon, schöne und liebevoll organisierte Veranstaltung. Und das traditionelle Werdauer-Waldlauf-Handtuch gibt es auch immer noch für die Finisher. Auch bei den Preisen für die schön zelebrierte Siegerehrung ist der Veranstalter voll auf der Höhe, es gibt für die Männer ein four-pack Bier und für die Mädels eine Flasche Sekt.

Andreas Gelhaar