

## Bericht vom 1. Halbmarathon in Bad Reichenhall am SA den 01.09.2007

von Michael Kraus, [www.laufen.skiclub-aising-pang.de](http://www.laufen.skiclub-aising-pang.de)

Hallo liebe Lauffreunde,

nachdem schon verschiedentlich Berichte von Laufgruppeln an dieser Stelle veröffentlicht wurden, habe ich mir gedacht, ich könnte vielleicht auch mal meinen „Senf“ dazu geben. Es ist doch immer wieder schön mal etwas Persönliches zu erfahren. Nun denn:



Kurzentschlossen machte sich Georg (Schorsch) und ich uns am Samstag auf den Weg, um rechtzeitig zur Startnummernausgabe (Laufstart 14.00 Uhr) vor Ort zu sein. Strömender Regen und obligatorische Staus auf der A8 versuchten es zwar, konnten uns aber nicht aufhalten.

Obwohl wir genau um 12.30 Uhr vor dem Meldekopf standen, war es nicht mehr möglich Schorsch anzumelden, so beschloss er ohne Nummer mitzulaufen und die etwas hohe Nachmelde-Gebühr von 28€ zu sparen. Die Therme als Stützpunkt war von den Veranstaltern gut gewählt und so nutzten wir die Vorbereitungszeit, um u.a. die Umkleide- und Duschkmöglichkeiten zu erkunden. Das Personal war übrigens ausgesprochen hilfsbereit.

Jetzt noch 2km warmgelaufen und schon standen wir 5min vor dem Start bereit. Unsere Zielzeit für diesen Lauf war so mit 1:39 geplant, da Schorsch erst eine lange Einheit für seinen Gardasee Marathon absolviert hatte und ich trotz dem Berglauf am Freitag eine Tempoeinheit als Test benötigte.

Los gings! Übrigens war der Lauf fast regenfrei, davor und danach hat es geschüttet. Zuerst liefen wir durch die (Alt)Stadt, wo auch die meistens Zuschauer angefeuert haben, um uns dann in Richtung und um den Saalachsee zu bewegen. Da die 10km „Sprinter“ mit dabei waren, war das Tempo im Läuferfeld erst mal generell höher. Die ersten 5km bei mir  $\varnothing$  4:15, um sich dann so bei ca.  $\varnothing$  4:25 einzupendeln. Schorsch war die meiste Zeit in Sichtweite hinter mir. Gut war die Zusammenarbeit zwischen den Läufern, die sich untereinander warnten (nicht abgesicherte Pfosten auf der Laufstrecke). Nach dem Asphalt der Stadt ging es jetzt über natürlichen Untergrund weiter, die Laufstrecke ist wunderschön gelegen. Jetzt kam, was kommen musste –die ersten Steigungen, ich musste innerlich grinsen, da wir uns noch im Auto unterhalten hatten und Schorsch meinte „der Kurs schaut ja recht flach aus“, wobei ich meinte „aufgrund des Flusses müsste eine Steigung drin sein, ich bin da seit Waging (HM rund um den See) ein wenig vorsichtig geworden“. Insgesamt waren es 100Hm verteilt auf der gesamten Strecke, welches aber subjektiv höher gewertet wurde.

Bei KM 6 spürte ich plötzlich Stiche im hinteren linken Oberschenkel und hatte bis zum Ende des Wettkampfes Zeit mir Gedanken über diesen Schmerz zu machen. War ziemlich unangenehm, da nach und nach der gesamte Muskel hart wurde. Aber es sollte noch besser kommen...

Auch die Strecke hielt immer wieder Überraschungen bereit (glitschige Holzbrücke ohne Warnschild beim Wendepunkt), auf dem Rückweg vom See gab es die Möglichkeit durch ein Bächlein zu laufen oder eine Holzbohle zu benutzen. Meine Entscheidung war falsch!

Nach Beendigung meines ungewollten, unkontrollierten Spitzentanzes über die komplette Länge, waren mir die bewundernden Blicke meiner Kollegen ein Ansporn auch diesen Winter Koordination in der Halle zu belegen! Einladung ist hiermit an Alle raus. Hätte aber, da bei voller Geschwindigkeit, saublöd ausgehen können.

Mittlerweile hatte sich eine 3er Gruppe gebildet, in der ich mich mit einem Läufer zusammen um die Tempoarbeit bemühte. Hat Spaß gemacht, Luft war genug da, nur der linke Oberschenkel hat genervt. Bei Km15 war der Erfahrungsaustausch mit meinem Körper aber noch nicht zu Ende. Ich hatte vorher schon gemerkt, dass meine Brustwarzen aufgeschauert waren, nach einer ungewollten isotonischen Dusche wusste ich – die waren offen und das brreeent! Sogar unter der Dusche hätte ich noch jodeln können (siehe Bild).

Wie war das? Ein Lächeln ist die schönste Möglichkeit die Zähne zu zeigen? Der Rest ist schnell erzählt: Schlusspurt angezogen und Ziel.

Übrigens Verpflegung außer Getränke hat es an den Stationen nicht gegeben und einen Krankenwagen habe ich im Zielbereich auch nicht entdeckt, dafür einen sehr engagierten Sani mit großem Koffer. Über etliche organisatorische Mängel möchte ich nicht urteilen, da die wirklich freundlichen und bemühten Helfer der Organisation für 2008 bereits Abhilfe versprochen haben.

Ach ja, die Temperaturen waren lauftechnisch hervorragend kühl und somit optimal

Das war mein Bericht

Pfiad eich und bis bald

Michael

