

1.Burgwaldmarathon in Rauschenberg

28.Juni 2009

Es war schwül an diesem Sonntag, aber gottlob zeigte sich die Sonne nur mal für kurze Zeit. Insofern konnte man dem 1.Burgwald-Marathon des ASV Rauschenberg gerade noch vernünftige klimatische Bedingungen bescheinigen. Die Streckenführung geht für einen Landschaftslauf auch in Ordnung, die Gesamtsteigungen von ca. 350 Höhenmetern sind gut zu bewältigen. Allerdings sind die ersten 5 und die letzten 9 Kilometer außerhalb des Waldes im Freien zurück zu legen, was bei direkter Sonneneinstrahlung in dieser Jahreszeit sehr unangenehm werden kann. Auch der Streckenuntergrund weist einen mehr als 50%igen Asphaltanteil auf, was einem Landschaftsläufer weniger gefällt. Dennoch: Der Veranstalter hat in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Roten Kreuz entlang der Strecke eine hervorragende Arbeit geleistet. Und mir schien, dass die Bevölkerung der kleinen Stadt mittags auf den Beinen war, um sich den Zieleinlauf anzuschauen. Auch die Entfernung von Zuhause nach Rauschenberg ließ sich für uns locker mit dem Auto binnen einer Stunde überbrücken. Übrigens konnte man auch Halbmarathon laufen oder am 10 km-Volkslauf teilnehmen.

Besonders freute ich mich, als ich schon während der Anmeldung zwei alte Freunde von der Bad Liebenstein-Stafette begrüßen durfte:

Klaus Rittiger u.
Willi Wolfram.
Beide waren



zuletzt bei unserem 10-jährigen Stafettenlauf dabei und wollen auf jeden Fall in diesem Jahr wieder mitmachen.

Wir Melsunger waren zu dritt an den Start des Marathons: **Bastian Jacob**, **Jürgen Fischer** und **ich**, Bastian bei seinem 1., Jürgen bereits bei seinem 8. und ich bei meinem 4. in diesem Jahr.

Während Bastian als der Schnellere schon bald unseren Blicken entwand, blieben Jürgen und ich auf den ersten 3 km zusammen. Dann setzte ich mich allmählich von Jürgen ab. In dieser Phase war ich wahrschein-



lich etwas zu schnell, insbesondere auf dem Abschnitt zwischen 10 und 20 km mit 59:08 min. Die Halbmarathonmarke passierte ich bei 2:07:05 h und kurz danach holte mich Jürgen ein. Er ging dann an mir vorbei mit den Worten: „Ich will mein Tempo forcieren und auf Risiko gehen“. Obwohl ich keineswegs langsamer wurde, enteilte er mir zusehends. Beim Dreibergelauf in Dodenhäusern Anfang April hatten wir eine ähnliche Situation. Dort ging Jürgen ebenfalls an mir vorbei, musste das aber beim langen Anstieg zum Wüstegarten büßen. Diesmal aber hielt er durch und lief mit 4:13:53 h in der zweiten Hälfte schneller als in der ersten und eine seit Zürich 2007 nicht mehr erreichte Zeit. Bravo Jürgen!

Zwischen Kilometer 20 und 30 lief ich mit 59:00 min. gleichmäßig schnell, eigentlich zu schnell. Deshalb musste ich mit

einem Einbruch im letzten Abschnitt rechnen, hatte ich doch seit dem Rennsteig-Marathon keine langen Strecken mehr gelaufen. Und der Einbruch kam, an den 5 km-Zwischenzeiten gut abzulesen: zwischen 30 und 35 km mit 31:18 min und zwischen 35 und 40 km gar mit 34:30 min. Bei km 40 hatte ich bereits meinen ersten Wadenkrampf hinter mir. Auf dem letzten Kilometer ging fast gar nichts mehr, mit total verkrampften Beinen quälte ich mich über die Ziellinie.

Was war passiert? Ich hatte unterwegs zwar viel Wasser, auch Elektrolyte getrunken, aber mir fehlte Kochsalz, das ich beim vielen Schwitzen reichlich verloren hatte. Das hätte ich als „alter Hase“ wissen müssen.

Dennoch bin ich zufrieden, denn ich hatte mir lediglich eine Laufzeit von 4:30 h zugetraut. Und als ältester Teilnehmer bekam ich dann bei der Siegerehrung dennoch reichlich Beifall. Mir wäre jedoch eine bessere Laufzeit lieber gewesen.

Stattdessen genossen wir die friedliche Atmosphäre nach dem Lauf. Während der Siegerehrung unterhielten wir uns sehr angeregt mit einer Läuferin, etwa in unserem Alter. Sie war durch ihren Sohn, der in der Nähe jemanden besuchte, mehr zufällig als Zuschauerin dabei. Beim letzten Adventslauf in Arolsen war sie in der W65 Zweite geworden. Sie nannte uns auch ihre respektable Laufleistung von 4:57:46 h, die von der siegreichen Sigrid Eichner allerdings zu unrecht angezweifelt worden war. Zuhause ging ich der Sache nach und stellte fest, dass Jürgen gerade mal 15 sec. vor ihr lag. Beide waren sich also schon einmal „näher gekommen“, ohne das aber zur Kenntnis genommen zu haben. Ihr Name: Ingrid Seidel (43) vom TV Büschergrund.

Unsere Leistungen im Überblick:

M30	Bastian Jacob	3:45:24 h	2.Platz
M60	Jürgen Fischer	4:13:53	3.
M70	Horst Diele	4:24:45	1.

Horst Diele