

22. Stadt-Galerie Lauf in Hameln 2009

28. August 2009, 26 Grad, ein wundervoller Sommerabend und das ideale Wetter zum Laufen.

Mich hat es wieder zu meinen Wurzeln zurückgezogen. Nach Hameln in meine Geburtsstadt. Hier fand an diesem Abend der Stadt-Galerie Lauf statt. Ein bewährter Rundkurs von 1250m Länge. So musste die 5 km-Strecke 4-mal und die 10 km-Strecke 8-mal durchlaufen werden.

Die Stadt war voll. Es war Freitagabend und viele machten schon ihre Einkäufe für das Wochenende. So war auch mit reichlich Zuschauern auf der Strecke gesorgt, die durch die malerische mit vielen Fachwerkhäusern gespickte Innenstadt und Fußgängerzone ging.

Der Stadt-Galerie Lauf ist natürlich ein Highlight für die lokale Laufszene. Aber nicht nur das. Zu dieser Veranstaltung sagen in der Vergangenheit auch immer deutsche Spitzenläufer ihr Kommen zu. So waren in diesem Jahr u.a. die Läufergilde des TSV Kirchdorf (aus Hannover) und der mehrfache deutsche Crossmeister, Stefan Hohl aus Baden-Württemberg am Start. Der 10 km-Hauptlauf war auch mit Preisgeldern ausgeschrieben, das zieht natürlich Läuferprominenz an. Das starke Läuferfeld machte sich auch in den Ergebnissen bemerkbar. So siegte in beeindruckenden 30:19 Thomas Bartholomae aus Kirchdorf mit 1:29 Minuten Vorsprung vor Stefan Hohl. Die Siegerzeit über 5 km betrug 16:47 Minuten.

Ich selber hatte mich entschlossen, es diesmal über beide Strecken zu probieren. Erst ging es um 18:15 Uhr über die Kurzstrecke (5 km), die ich in 18:57 und mit einem 13. Platz beenden konnte. In der Altersklasse M 40 reichte es dieses Jahr nicht für den Sieg. Aber mit dem 3. Platz in der Alterklasse konnte ich einen Podiumsplatz noch sichern. Letztes Jahr war die Zeit 16 Sekunden langsamer trotz des Sieges in der Altersklasse. Die 4 Runden dieses Jahr habe ich in folgenden Zeiten durchlaufen: 4:51, 4:43, 4:43, 4:36.

Um 19 Uhr ging es dann auf die 10 km-Strecke. Nachdem ich den 5er noch in den Knochen hatte, dachte ich hier an lockeres auslaufen. Es kam dann aber doch anders. In den ersten zwei Runden merkte ich noch den vorherigen Lauf durch meine müden Beine. In Runde 3 dachte ich nur noch ans Durchlaufen. In dieser Runde wurde ich auch vom späteren Sieger überrundet. Das war schon beeindruckend, mit was für einer Geschwindigkeit der vorbeizog. Da merkt man mal live und direkt, wie schnell die Spitzenläufer sind. Der ist ja die ganzen 10 fast im 3 Minutenschnitt gelaufen.

Ab der 5. Runde lief es dann optimal. Die Müdigkeit war auf einmal weg und ich empfand Runde für Runde leichter und lockerer. Das machte sich dann auch in den Zeiten bemerkbar. Ich legte die Runden in folgenden Zeiten zurück: 5:01, 5:02, 5:03, 5:02, 4:56, 4:54, 4:51 und die letzte Runde in 4:38. Am Ende kam dann eine sensationelle 39:33 heraus. So schnell war ich dieses Jahr über die 10 noch nicht und dann noch mit den 5 im vorangegangenen Lauf, die ich auch in Saisonbestzeit zurückgelegt habe. Leider reichte es bei den 10 nicht für einen Podiumsplatz. Gesamt 15er und 5. in der Alterklasse sind aber trotzdem nicht schlecht.

Mein Fazit:

Ein rundum gelungener Laufabend. Etwas anstrengend aber beide Strecken zu bewältigen ist nicht unmöglich. Mit den Ergebnissen bin ich vollauf zufrieden und das Wetter und die Atmosphäre stimmten auch.