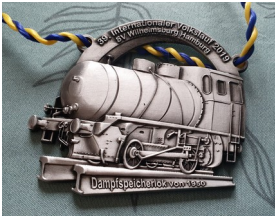


Wilhelmsburger Insellauf – eine offene Rechnung

2019 waren einige Geesthachter Lauftreffler für den 39. Wilhelmsburger Insellauf angemeldet, der Anfang April stattfand. Auch ich hatte mich entschieden, den dortigen Halbmarathon endlich einmal zu laufen. Doch es sollte nicht sein... Mitte März bremste mich eine Verletzung für einige Zeit beim Laufen aus und ich musste den Lauf abschreiben. Nett wie unsere Läufer nun mal sind, brachten sie mir die Eisenbahn-Medaille, die jeder Finisher erhält, mit.

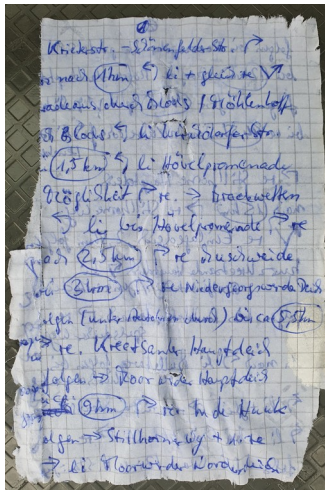


ABER: Ich hatte ja gar nicht gefiniht!

Neues Jahr, neues Glück? Nein! Bedingt durch die Corona-Auflagen gab es 2020 gar keinen Insellauf und 2021 vor Ort nur bedingt. An einem virtuellen Ersatzlauf hatte ich kein Interesse. 2022 schaffte ich es, mir kurz vor dem Lauftermin bei einem Trainingslauf das Handgelenk zu brechen. 2023 war ich dann mit dem Thema Insellauf für mich durch, da 7er Schnitt, den ich derzeit schaffte, irgendwie zu frustrierend war. Für den 12h-Lauf bei Kim in Walksfelde hatte ich vor, die HM-Distanz durchzulaufen, dann zu schauen was noch geht und danach zu walken. Vorausgehend: ein HM-Trainingsplan. Resultat: Abbruch des Laufens nach 18 km wegen Schmerzen durch Muskelverspannung am Brustkorb. Diese unverdiente Medaille lastete weiterhin auf mir...

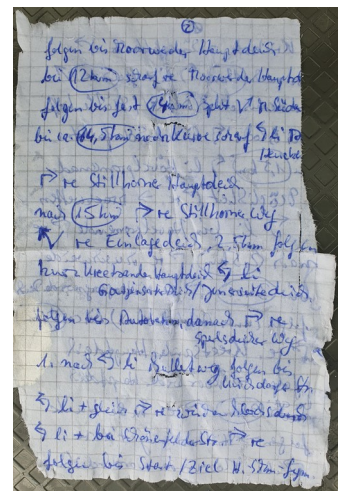
Um für die Winterzeit 2023/2024 eine Motivation zu haben, Läufe nicht ausfallen zu lassen, hatte ich mir einen neuen HM-Trainingsplan ausgesucht. Ohne Anspruch an die Endzeit, einfach nur aufs Schaffen. Dreimal die Woche laufe ich normalerweise, jetzt sollten es 4 Trainings sein, 24 Wochen lang, uff! Erstaunlicherweise machte es Spaß, war abwechslungsreich und brachte auch eine kleine Verbesserung. Also, dann sollte es diesmal der Wilhelmsburger Insellauf für mich sein. Der offizielle Lauf findet am 7. April statt, aber den wollte ich nicht, da dann wieder eine Medaille über gewesen wäre. So entschied ich mich für Ostermontag. Wettermäßig sollte es ganz brauchbar sein - wohlgermeke: sollte!

Als ich heute Morgen in der Krieterstraße den Wagen abstellte (jaha, auf Anhieb eine noch freie Parkbucht gefunden - ein gutes Omen), wurde aus dem auf der Fahrt bis dahin leichten Regen ein kräftiger. Abwägender Blick aus dem Autofenster... da liefen lachend zwei völlig durchnässte Läufer vorbei. OK, wenn die das können, ich auch.



Die Laufstrecke hatte ich mir vorher von Janas letztem Wilhelmsburger HM heruntergeladen und wollte zum ersten Mal das Garmin Navigieren verwenden. Einen beidseitig beschriebenen Zettel hatte ich trotzdem dabei - sicher ist sicher.

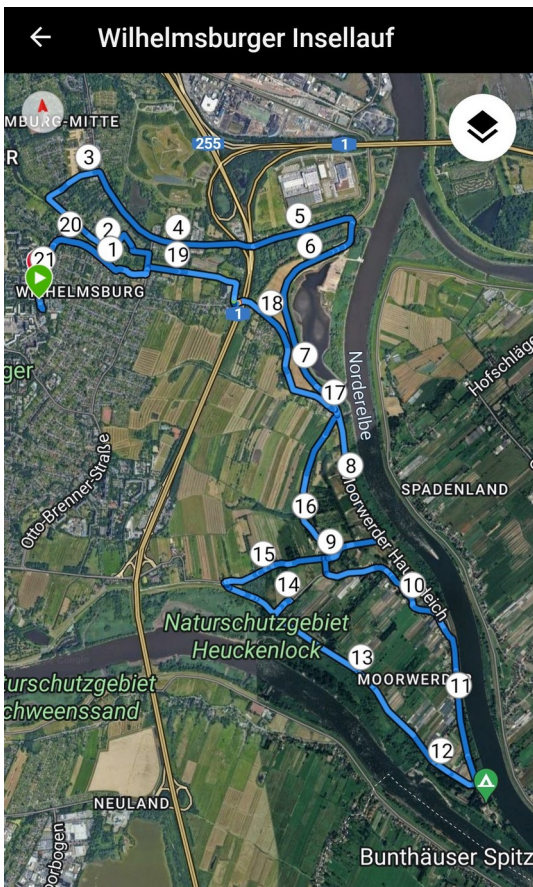
Die ersten 5 km waren erbaulich und abwechslungsreich, hatte ich so nicht erwartet. Es ging vorbei an netten Siedlungshäusern, entlang der Wilhelmsburger Dove-Elbe, an einem Kleingarten vorbei, irgendwann unter der A1 und A255 durch ins Naturschutzgebiet Rhee.



Als dann wieder Häuser kamen, stieg plötzlich der Geruch der Elbe in die Nase. An der Norderelbe sollte es nun für 3 km lang gehen, doch war von der Elbe wegen des hohen Deichs, der noch dazu komplett mit einem Schrankenzaun gegen das Betreten abgesichert war, nichts zu sehen. Rechter Hand gab es auch nicht viel... Als die Strecke für kurze Zeit einen Schlenker ins Innere und parallel zum Hauptdeich machte, wurde es wieder interessanter.

Doch als Erstes fiel der Blick auf eine Reihe von Neubauten (quadratisch, praktisch, recht viel Grau, aber immerhin mit etwas Grundstück). Nicht gerade das, was das Auge bereichert.

Versöhnt wurde ich ein Stück weiter durch Graugänse und ein Fasanenpaar auf einer Wiese. Und dann kamen auch die netten Gemüsebauern-Häuser mit ihren Struktur-Fassaden, die ich erwartet hatte. Leider hatte der bis dahin moderate Regen sich entschieden, ein kräftiger zu werden und die Pfützen wurden beharrlich größer. Patsch - nun waren die Schuhe auch innen so nass wie die gesamte Kleidung und das Wetter somit egal.



Auf halber Strecke ging es noch ein Stück entlang der Norderelbe und kurz vor der Kehre an der Bunthäuser Spitze war sie doch tatsächlich für einen kurzen Moment zu sehen! Jetzt war linker Hand die Süderelbe, ebenso gut abgeschirmt durch einen Deich und nicht zu sehen. Dafür kamen mir nun vereinzelt Läufer entgegen. Allen konnte man ansehen, dass sie den Lauf am 7. April fest im Blick haben. Der eine Läufer hatte an der Kehre gedreht und holte mich ein. Da sein Tempo für die 10 km ausgelegt war, liefen wir nur ein kurzes Stück zusammen, doch durch das Klönen verpasste ich bei km 13,5 den kleinen Schlenker weg vom Deich, was ich erst an der Stelle merkte, wo ich wieder auf den Deich treffen sollte. Also als Ausgleich da ein Stück eingelaufen und dann wieder zurück. Nun war ich etwas verunsichert und zog immer mal wieder meinen inzwischen schon arg nassen und im Auflösen begriffenen Spickzettel zu Hilfe. Zumal die Strecke jetzt zweimal kurze Berührungsstellen mit der Hinstrecke hatte und das Richtige beim Navigieren nicht klar erkennbar war.

Als an einer Gabelung dank fehlender Beschilderung für mich nicht klar ersichtlich war, ob ich links oder rechts wählen sollte, half zum Glück ein Hundehalter aus.

Durch diese Ablenkungen hatte ich die km-Anzeigen der Uhr nicht registriert und war in der Schwebe, wieviel ich noch zu laufen hätte. Oh Freude, ganz plötzlich waren es nur noch 3 km! Noch 1 km auf unbekannter Strecke, die letzten zwei waren mit dem Hinweg identisch. Ganz am Ende musste ich noch ein bisschen anhängen, da etwas Strecke fehlte. Ich hatte zweimal ein Hin und Her Stück weggelassen, da es für mich nach einem Verlaufen aussah, was wohl eine falsche Annahme war (vermutlich kurzes Stück zu Verpflegungsstellen, was mit dazu gehörte).

Was positiv und überraschend war: die wenigen Leute, denen ich begegnet bin (Hundehalter auf Gassi-Runde, Spaziergänger, Läufer sowieso, aber sogar alle Rennradfahrer) haben begrüßt!! Und das in Hamburg. Wahrscheinlich schweißen die Aktivitäten im Regen irgendwie zusammen.

Halbmarathon Wilhelmsburger Insellauf endlich erledigt – wir sind quit.

01.04.2024
Anette Rosanowski