

### 3. 6h-Lauf in Fleestedt erfolgreich beendet

Im März teilte Carmen mit, dass sie, Anke und Volker für den 6h-Lauf in Fleestedt unter dem Teamnamen ‚Lauftreff Geesthacht‘ angemeldet wären, Rico jedoch diesmal leider nicht mit dabei sein könnte. Jana, Sina und Sara hatten ebenfalls vor, am Lauf teilzunehmen - ‚Lauftreff Geesthacht Sweeties‘ sollte weiterleben. Heinz-Günter und ich hofften auf weitere Interessenten für ein drittes Team, doch kam adhoc keine Resonanz. Also meldeten wir uns als Backup für Carmens Team an. Wie bekannt, kann ein Team aus 3-6 Läufern bestehen, in die Wertung kommen die besten drei Läufer daraus.

Nach etwas Überlegungszeit fanden sich doch noch weitere Anmelder: Simone kam in Janas Team; Elke, Pia, Cerstin und Manfred meldeten unter ‚Lauftreff Geesthacht Roadrunners‘.

Von der Anmeldung bis zum Lauf vergeht ja einige Zeit und nicht immer entwickelt sich trainingsmäßig oder gesundheitlich alles wie geplant. Volker hatte ab April Probleme und für eine längere Zeit Laufverbot erhalten, was eine adäquate Vorbereitung verhinderte. Das was ihm möglich sein würde, wollte er aber trotzdem vollbringen. Simone fühlte sich letztlich für eine Teilnahme nicht fit und sagte ab. Manfred laborierte bis zum Lauf an einer Verletzung und fiel ebenfalls aus. Und Elke wurde zuletzt von einer heftigen Erkältung aus dem Verkehr gezogen, was das Roadrunners Team auf zwei Leute dezimierte.

Ich selbst stand morgens nach innerem Kampf, ob ich etwas versuchen oder doch lieber nur anfeuern sollte, vor Ort. Noch am Tag zuvor hatte sich die Achillessehne nach einem Testgehen bemerkbar gemacht. Es war deprimierend. Ein Laufen zu Beginn, wie eigentlich geplant, wollte ich lieber gar nicht riskieren. Also gehen - gehen, so lange es gut geht und dann Schluss. Hauptsache dabei sein in diesem tollen Feld hochmotivierter Läufer und Walker.



An diesem 30. August ging es also um 10 Uhr für die 165 Einzel-, Staffel- und Team-Läufer auf die 1.250 m lange Runde. Die Starter für die Laufabzeichen und den 5 km Lauf sollten später dazu kommen.

Es war schön, so etliche bekannte Gesichter zu sehen. Der ‚Dunkelziffer e.V.‘-Spendenläufer Andre Schmidt war wieder mit dabei, mit dem ich bei jeder Begegnung (und ich kann jetzt schon verraten, es wurden einige) einen gut gelaunten Grußwechsel hatte.

Dass die ‚Elbflitzer‘-Staffel vom TSV Over Bullenhausen in bewährter Besetzung ebenfalls das dritte Mal dabei war, hat mich besonders gefreut. Mit ihnen gibt es ein gegenseitiges Anfeuern, was sehr motivierend ist. Das Gleiche gilt für uns Lauftreffler.

Es fasziniert mich jedes Mal aufs Neue, mit welcher Leichtigkeit Carmen gleichmäßig ihre Runden dreht, in guter Stimmung über die gesamten 6 Stunden. Unglaublich auch, wie Sina

und Sara unermüdlich und lachend Strecke machten, obwohl beide im Vorwege gar nicht viel trainieren konnten. Heinz-Günter war in guter Form angetreten und lief konstant an die 20 Runden, bis die Wade zu zwicken begann und er vorsorglich auf strammes Gehen umstellte. Viel experimentieren kann man sich aufgrund der langen Zeit nicht erlauben...

Hoch fokussiert arbeitete Anke die Runden ab, sie hatte ein Ziel. Dass sie von Jörg wieder für eine ganze Weile an der Strecke Unterstützung bekam, hat sicher geholfen. Pia, die die 6 Stunden gerne wieder mit Elke gegangen wäre, marschierte unauffällig, gelassen, stetig - und brillant. Volker bewältigte laufend 12 Runden, bevor er aufs Walken umstellte. So machte er noch den Halbmarathon voll und entschied dann, dass es vernünftiger wäre, es diesmal damit genug sein zu lassen. Hut ab für diesen weisen Entschluss.

Cerstin hatte sich von Anfang an die Vollendung der Halbmarathonstrecke vorgenommen und wollte es damit genug sein lassen. Das hat sie dann auch super erledigt. Jana fühlte sich im Vorwege zu diesem Event nicht gerade fit, hielt aber tapfer 4 ½ Stunden durch, bevor sie die Strecke Richtung Dusche verließ.

Bei der Anfahrt morgens über die Elbbrücke erblickte ich auf die Schnelle zwei Radfahrer. Ich konnte es kaum glauben: Ria und Manfred waren per Rad unterwegs nach Fleestedt! Was haben sich alle gefreut, sie für etliche Begegnungen an der Strecke zu sehen. Das wurden dann sogar mehr als ursprünglich geplant. Ihr Aufenthalt wurde ungewollt verlängert, da in Manfreds sicherem Bügelschloss der Schlüssel abbrach und die vor Ort anwesende Feuerwehr netterweise helfend zur Befreiung eingriff. Abends ging ich bei uns noch einige Schritte zur Mobilisierung und wen traf ich da? Ria und Manfred...



Tja, und wie erging es mir? Gut. Es ging tatsächlich 6 Stunden lang gut! 40 km lang, sogar ausreichend schnell. Ich kam aus dem Freuen gar nicht mehr heraus. Bei der letzten Runde lief mir die Zeit davon und ich kam um ein abschließendes Laufen nicht herum, aber sogar das klappte.

Hier nun die tollen Leistungen unserer 6h-Läufer:

Volker 21,25 km Platz 31 bei den Männern (89 gesamt), 7. AK M50  
Cerstin 21,88 km, Platz 30 bei den Frauen (76 gesamt), 5. AK W60  
Sara 30,00 km, Platz 23, 8. AK W30  
Jana 30,95 km, Platz 22, 4. AK W40  
Sina 31,25 km, Platz 21, 3. AK W40  
Pia 33,75 km, Platz 19, 1. AK W70  
Heinz-Günter 39,70 km, Platz 18, 2. AK M70  
Anette 40,32 km Platz 15, 4. AK W60  
Anke 45,00 km Platz 12, 3. AK W60  
Carmen 55,95 km **Platz 3, 1. AK W60**



Und mit einer Gesamtstrecke von 141,27 km ist das Team 'Laufftreff Geesthacht' auf dem **3. Platz** gelandet! Mit lediglich 1,23 km weniger als das zweitplatzierte Team.

Es war wieder eine grandiose, super organisierte Veranstaltung des TuS Fleestedt, bei der selbst das Wetter mitgespielt hat.