

12. GVG-Donatuslauf "Rund um den Donatussee", Erfstadt

Durch den Gewinn eines Starts beim Donatuslauf in Erfstadt, entschieden wir uns, nur eine Woche nach Rückkehr aus dem Skiurlaub an diesem Lauf teilzunehmen und damit einen ersten Testwettkampf in Vorbereitung auf die Höhepunkte im Frühjahr zu laufen.

Der Donatuslauf ist ein landschaftlich schöner Lauf im Waldgebiet zwischen Erfstadt Liblar und Brühl bei dem man mehrere kleine Seen umrundet. Die Strecke ist zum Großteil flach, weist aber an einigen Stellen deutlich sichtbare und spürbare Höhenunterschiede auf. Beim Halbmarathon summierten sich diese auf +369/-359 Hm. Während man beim 10 km-Lauf nur eine Runde läuft, wird beim Halbmarathon eine um ca. 1 km verlängerte Einführungsrunde gelaufen. Erst bei der zweiten Runde darf man dann abkürzen, dafür wartet aber ein kurzer, knackiger Anstieg mit 32m HD auf die Läufer.



Der HM- Start war um 11 Uhr, somit hatten wir genug Zeit für Anreise und Parkplatzsuche.

Start und Ziel sind nicht mehr wie früher an der Waldorfschule, sondern jetzt neu auf dem Gelände des SC Fortuna Liblar, auf dem sich ein Vereinsheim und ein Sportplatz befinden. Von hier aus sind es nur wenige Meter bis zum Waldgebiet.

Da unsere Starts eine Stunde auseinander lagen, konnte Antje in Ruhe meinen Start beobachten und Fotos machen. Auf dem Sportplatz konnte man sich etwas warm laufen. Hier erfolgte auch gleich der Start. Es wurden zunächst zwei Runden auf dem Sportplatz gelaufen, dann ging es hinaus auf die Waldrunde. Das Starterfeld zog sich sehr schnell auseinander. Ich lief die ersten 7 km noch mit einem jungen Läufer und der 1. Frau. Als ich danach beide hinter mir ließ, war ich gefühlt allein auf der Strecke und das blieb auch so bis km 18, als mich Maciek Miereczko, der spätere Gewinner des 10 km-Laufes überholte. Er war sehr flott unterwegs und stellte mit 33:52 in einen neuen Streckenrekord auf.



Nach 1:35:29 h war auch ich im Ziel und froh, dass ich die 21 km so gut durchlaufen konnte. Antje kam etwa 17 min später ins Ziel und hatte, trotz Achillessehnen-Problemen, die 10 km-Waldrunde gut bewältigt, auch wenn sie mit ihrer Zeit nicht so ganz glücklich war. Da aber das Streckenprofil nicht gerade für Bestzeiten geeignet ist, konnte sie dennoch zufrieden sein, vor allem mit dem ersten Platz in ihrer Altersklasse!

Uns hat der Lauf gut gefallen, auch wenn die Anfahrt etwas länger ist. Aber die Organisation ist gut und die schöne Wald-Strecke würde man gern öfter laufen.

