

Völlig unbeeindruckt von den Wettervorhersagen 3-4 Tage vor dem Renntag, hielt das Meldeaufkommen an. Und erst am Samstag wurde das angekündigt, was dann auch eintraf. Bis zum Nachmittag bewölkt, kühl, wenig Wind und danach aufkommender Regen. Wer also für den Lauf 7, 10 km in 50-70 min gemeldet hatte, bekam noch eine Dauerduche von Start bis Zieleinlauf dazu.

Ab 09.30 Uhr war ordentlich Betrieb im Chempark in Leverkusen und das professionelle Agieren der Leute um Paul Heinz Wellmann überzeugte umfassend.

Mit Nachmeldungen interessierten sich 2.345 LäuferInnen für das große Angebot des TSV Bayer 04. Um die 2000 zogen die flotten Schuhe an zeigten, was das Wintertraining bisher gebracht hat. Das waren in der Breite deutlich mehr als in den letzten Jahren, allerdings in der Spitze ausgedünnt, denn die zeitgleich stattfindenden DM im Cross in Herten zog doch etliche Köhner ab. Mit 218 Zieleinläufen unter 40 min gehört der Lauf zu den Highlights im Nordwesten, wenn es um die Zeit geht.

Aber auch die Läuferchaft, die sich aus der Endzeit nix macht, ist vor Ort und zeigt einmal mehr, dass Laufsport auch total Spaßig, anstrengungsfrei genossen werden kann.

Der flache 2,5 km lange Rundkurs in Leverkusen an Kölns Stadtgrenze zieht nur mitgereistes Fachpublikum in seinen Bann, denn an dem Industriestandort wohnt keiner, der sich an die Strecke begeben könnte. Hat man allerdings 2-3 Runden im Höchsttempo absolviert, dann merkt man doch, dass „flach“ auch leicht ansteigend sein kann. Wenn dann noch Gegenwind oder gar Regen dazu kommt, dann wird man langsamer im Gegensatz zur Uhr am Handgelenk.

Gemeldet hatte ich 6 LLG'ler, 2 fielen aus, 1 kam dazu, Ergebnis: 5 Zieleinläufe.

Zunächst musste sich Martin abmelden, da ein Knieproblem derzeit läuferische Untätigkeit verursacht.

Dann war da noch Harald, der mir samstags schrieb: *Bin am Do radfahrenderweise von einem freundlichen Fußgänger umgerannt worden*



und dabei schmerzlich auf die linke Seite gestürzt und an flottes Laufen ist nach Rippenprellung derzeit nicht zu denken.

Am späten Vormittag, rechtzeitig zum 6-Pfoten-Lauf, kam dann Herbie vorbei. Schnell stellte sich aber heraus, dass er selbst laufen und nicht von einem Bello über die Strecke geschleift werden wollte.

Nach dem Austausch der in unserem Alter zu beklagenden Auffälligkeiten streifte er das Trikot über und begab sich mit HarryP und FrankR zum Start, wo sich einige 100 LäuferInnen für das Zeitfenster 40-50 min schon aufgebaut hatten.

Während Herbie sich laufklamottentechnisch für ein längeres, eisiges Abenteuer ausgestattet hatte, zog Harry eine Gewichtserleichterung vor. Er wechselte kurz vor dem Start die Laufschuhe aber nicht den Chip und damit war klar, dass man die ganz große Motivation auspacken musste, um dann doch alles zu geben,

auch wenn man nix dafür bekommt – endzeitmäßig.

Herbie hatte vor dem Start vom Fehlen jeglichen Tempotraining gesprochen und Harry beschrieb seinen Körper in einem derzeit fragwürdigen Zustand und er, also beide, höchst froh wären, wenn sie halbwegs ordentlich durchkämen.

Nach dem Startschuss zeigten sich spontan deutliche Verbesserungen ihrer wohl völlig falsch eingeschätzten Befindlichkeiten und rissen, mit dem durch ihr Tempo produzierten Luftzug, fast die Absperrgitter um. Hingegen hatte sich Frank, nach ca. 350 Versuchen mit zu schnellem Anlaufen, zu einer Korrektur seiner bisherigen Vorgehensweise entschlossen. Einzig verhinderte das Gisèle, die in Frank-Manier völlig unbeeindruckt losrannte und Frank, dem ich vorher eingebläut hatte, sich keinesfalls von G. putzen zu lassen, blieb ihr auf den Fersen. So ging das bis km 2 in jeweils 4:10 und war natürlich wieder zu schnell, um am Ende auf der langen Zielgeraden zeitlich noch etwas reißen zu

können. Frank ließ sie ziehen, behielt sie aber im neubebrillten Auge. Nach 7 km kam G. näher, obwohl Frank sein Tempo hielt und bei km 8 war er ganz nah dran. Kurz nach km 9 blies er zum Angriff und die Backen auf und konnte sich prima absetzen und mit schönem Vorsprung gewinnen. Fazit: Gisèle macht schnell.

Ach ja, da waren ja noch Harry und Herbie, die sich mit ihren altersschwachen Körpern im 4:10er über die Strecke schlepten und knapp über 41 min in ihren AK ziemlich weit vorne landeten. Das lässt die Vermutung zu, dass es den anderen Altersgenossen noch deutlich schlechter gehen muss:-) Nach diesem Lauf startete der Elitelauf, also alle, die den Boden nur bei

Richtungsänderungen berühren und ansonsten gazellenhaft über die Strecke schweben. Diesen Schwebzustand hatten sich Vater und Sohn Tesch vorgenommen. Turbo Tesch, also Tobias, war heiß und glühte schon deutlich vor dem Start. Mit hoher persönlicher Erwartung rannte er übermotiviert los und nach dem Zieleinlauf in 34:03 wusste er, dass er heute eine gute 33 verschenkt hat. (Die gleiche Zeit lief Birgit 30 Jahre zuvor und

gewann damit damals die Frauenklasse).

Norbert traute sich was und war ebenfalls im Rennen, seinen Sohn von hinten zu beaufsichtigen.

Nach 300 m kämpfte er vor dem Schlussradfahrer, was sich dann aber im Verlauf des Rennens normalisierte. Am Schluss kamen noch etliche nach ihm ins Ziel, aber mit der erreichten Zeit und einem km-Schnitt von 4:04 min war er sehr sehr zufrieden.



Im Lauf Nr. 2 wurden 5 km angeboten. Zwei nette Runden und wenn es beginnt weh zu tun dann weiß man sofort, dass es die letzte ist oder die letzte gleich beginnt. Hier ging Achim in kurzer Hose an den Start, den er bei der Tombola gewonnen hatte und wollte mal sehen, was er auf dieser für ihn selten gelaufenen Strecke zu bieten hat. So eine Tempospritze 1 Woche vor Kandel kann nur förderlich sein. Es gibt Selbstvertrauen und nimmt die Angst vor Tempo. Eine Zeit um 22:30 war wohl zu erwarten, aber er toppte die Zeit und sich selbst mit einer hohen 21. Mit breitem Grinsen und mächtig Zufriedenheit im Blut verabschiedete er sich bis Kandel.

