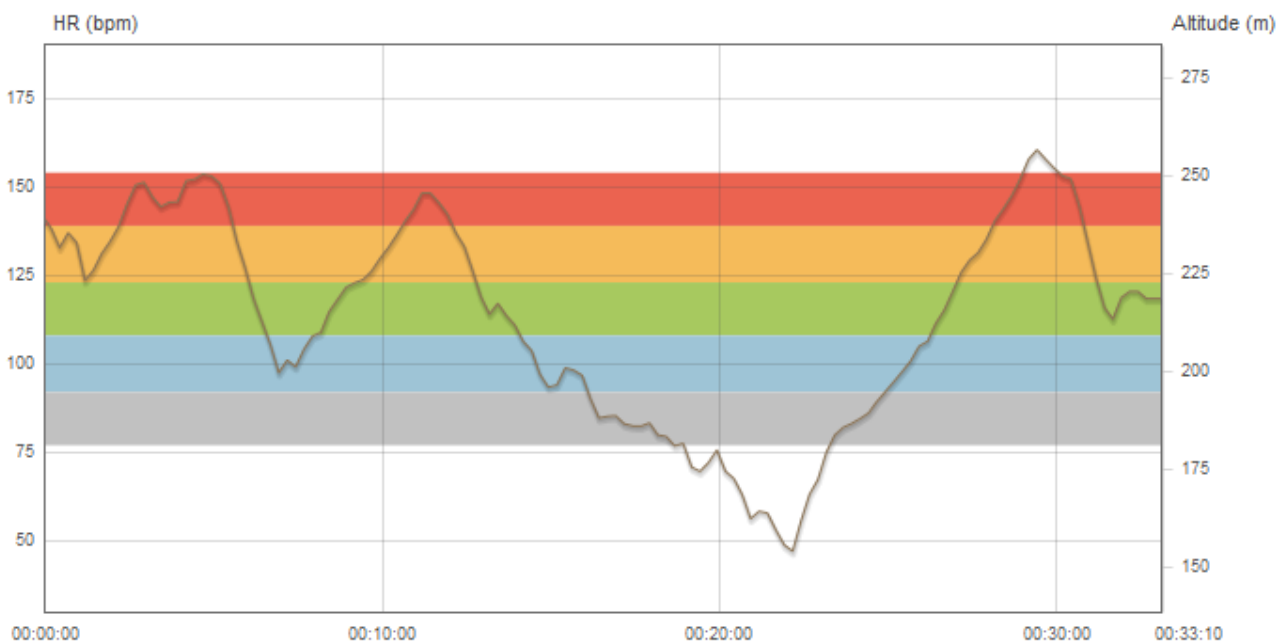


# Mein „Osterlauf“ oder „Die Sucht nach mehr“.

Man könnte es sich ja auch einfach machen: Zuerst versteckt man das Ei, dann sucht man es. Für den Durchschnittsmenschen eine normale Handlung, obwohl mir die Logik dahinter nicht ganz klar ist. Scheint so eine Art Schwarmverhalten zu sein. Vielleicht sind aber auch die Feiertage daran schuld, zum Vertreiben etwaiger Langeweilegefühle, oder intensiver Unlust. Die Alternative dazu ist: Man versteckt erst gar nicht, sondern öffnet sich und erfreut sich an dem, das da ist. Wenn dann auch noch das Wetter mitspielt, sind die Laune und Freuden umso größer. Es reicht schon der positive Gedanke: Ich bewege etwas. Wenn es der eigene Körper ist, umso besser. Wollen kommt vor dem Können.

Samstags ist für viele der ideale Tag, zum Einkaufen oder Rasenmähen oder Chillen. Da ist für jeden etwas dabei, auch für Bewegungsfreaks. Man kann sich ja auch aufs Rad statt aufs Sofa setzen. Also habe ich mich Ostersonntag auf die Straße begeben und bin von Neuenhaus (MUCH) nach Ruppichterorth mit dem Rennrad gefahren, ganze 13,2 km, „wow!“, meine erste Radtour dieses Jahr. Da kamen aber auch gleich 186 Höhenmeter zusammen, und das „nur“ zum Warmfahren, denn die Absicht dahinter war der Ruppichterother Osterlauf (Halbmarathon) – als letzte Vorbereitung für den Bonn Marathon die ideale Herausforderung. Eigentlich wäre ein Dreistundenlauf angesagt, aber ein „Duathlon“ über 48 km hat auch einen gewissen Trainingseffekt, besonders wegen den vielen HMs (672). Die Pausen zwischen den Einheiten sind zwar für den Muskeltonus nicht besonders förderlich, erhöhen allerdings die Spannung und Bereitschaft, jedes mal alles zu geben, ohne sich jedoch zu verausgaben.



Radstrecke Neuenhaus – Ruppichterorth: 13,2 km – 186 Höhenmeter, Fahrzeit 0:33:10.

Nach den üblichen Vorbereitungen (Nachmelden, Umziehen, Trinken, Quatschen) habe ich meine Füße langsam aufs Laufen umgestellt (nach dem Radfahren nicht immer so einfach) und mich an dem schönen Wetter (Sonne, 14 Grad, böiger Südwind) erfreut.

Nach kurzem Einlaufen (2 kms) fiel auch pünktlich um 15 Uhr der Startschuss. Da es für mich „nur“ ein Trainingslauf ist, spielt die Platzierung keine große Rolle, also erst mal locker loslaufen. Die anderen können ja sprinten. Es geht auch gleich heftig bergauf (siehe Höhenprofil), da bleibt kaum Zeit zum Atmen. Mein Langarmtrikot erweist sich schon auf dem ersten km als zu warm, und das für mich als Hitzeläufer, also Ärmel hoch und durch – mit Wind von hinten. Die anfängliche Meute zieht sich schnell auseinander, da läuft jetzt jeder für sich oder keuchend im Windschatten des Vorderläufers. Nach km 2,5 ändert sich das Profil, es geht anfangs noch leicht, aber dann immer steiler bergab – diesmal mit teils böigem Seitenwind. Eine kleine Gruppe vor mir, hinter mir ein Läufer. Da es viele Kurven gibt, wählen wir die anderen auch die Ideallinie (also innen), bei nicht gesperrter Strecke nicht ganz ungefährlich, da man dauernd die Straßenseite wechselt. In einer Innenkurve muss ich auf den nicht befestigten Randstreifen ausweichen, um nicht von zu

schnellen Motorrädern umgemäht zu werden (Adrenalin soll angeblich beflügeln, nicht nur gewisse Getränke).

Indes wagt sich mein Schattenläufer neben mich und erkundigt sich über unseren km-Schnitt.

„Den letzten km sind wir in 3:55 gelaufen, die ersten 5 km in 22:30, aber das meiste davon mit Rückenwind“, ruf ich zu ihm rüber.

„Ich laufe sonst einen 5er Schnitt“, meint er keuchend.

„Oh je“, denke ich, „was tut der sich da an“.

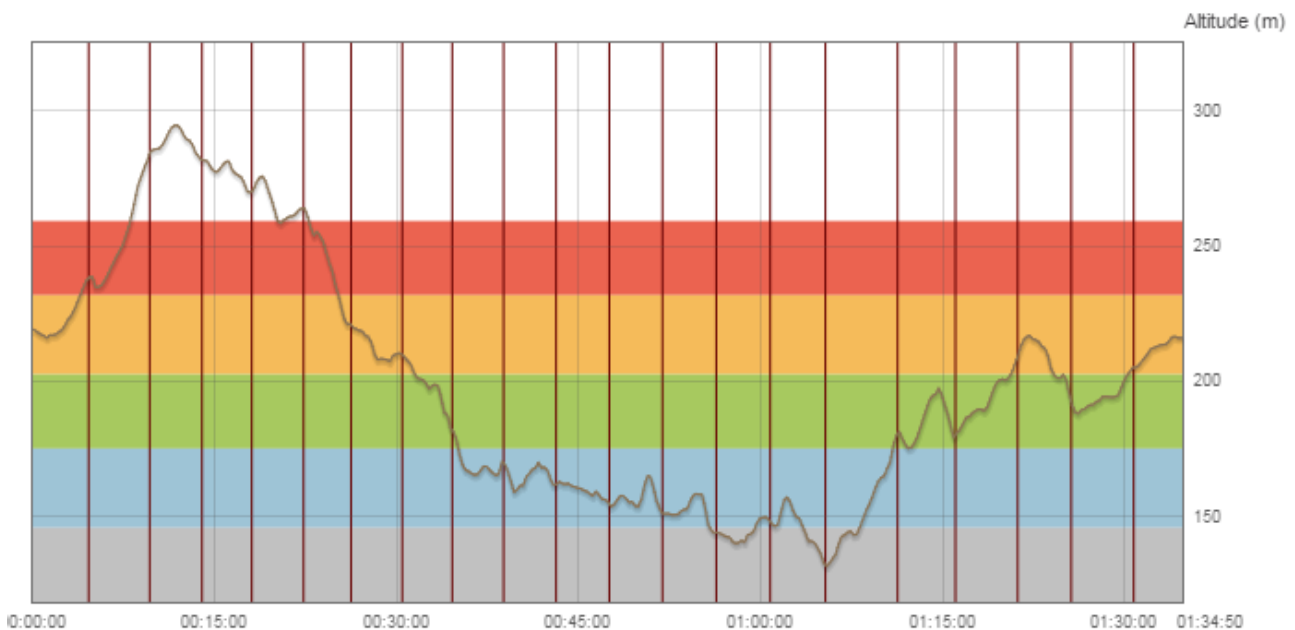
Er bleibt aber trotzdem dran, vielleicht der Gemeinschaft wegen, weil sonst keiner in unserer Gruppe mit läuft. Und siehe da, unten im Bröltal erweist er sich sogar als wackerer Vorläufer, dem Wind tapfer trotzend, guckt sich ab und zu um, ob ich noch da bin. Einige kms laufen wir so zusammen, wechseln uns regelmäßig ab, und versuchen, den Abstand an die Gruppe vor uns beizubehalten oder zumindest nicht größer werden zu lassen.

„Das klappt ja prima“, denke ich, übernehme meinen Führungsanteil (4:20/km), merke aber bald, dass die Schritte, die ich höre, nur noch meine eigenen sind. Der Schatten ist weg, zurück gefallen, oder stehen geblieben. Ich laufe weiter mein Tempo, mit Blick nur nach vorne, der 15 km Marke entgegen. Das ist auch gleich das Ende der Flachpassage. Fast hätte ich die Zweiergruppe vor mir eingeholt, aber so langsam geht mir auch das Feuer aus. Wir verlassen hier das Bröltal und quälen uns die letzten Steigungen zum Ziel entgegen.

Eine kleine Erfrischung aus einem Trinkbecher und ich höre bereits den Stadionsprecher. Immer ein gutes Zeichen, dass man es bald geschafft hat. Mit meiner Endzeit von 1:34:45 bin ich vollauf zufrieden – es ist ja „nur“ ein Trainingslauf.

*„Zum 42ten 'Osterlauf' hatte das Wetter Nachsicht mit den Läuferinnen und Läufern: der Regen blieb glücklicherweise aus, bestes Läuferwetter für die traditionelle Laufveranstaltung der Leichtathletikabteilung im TV 1888 Ruppichteroth. Bei angenehm warmen Temperaturen nahmen 357 Läufer, davon 14 Nordic-Walker an der beliebten Laufveranstaltung teil und erreichten das Ziel ihres Laufes.*

*Allein beim Halbmarathon meisterten 71 Läufer die durchaus anspruchsvolle Strecke.“*



Laufstrecke 21,1 km - 272 Höhenmeter, Laufzeit 1:34:45.

Nach einer kurzen Essenspause (Fruchtriegel) packe ich meine Laufsachen wieder ein und die Radsachen aus. Die erste Steigung treibt nochmal das Laktat hoch, dafür lasse ich runter locker rollen, denn es folgen noch weitere Anstiege (Gesamt 215 Höhenmeter). Das reicht dann aber auch für heute. Meine Sucht nach mehr ist erst mal abgeklungen und bedarf einer Regeneration.

Morgen geht's wieder weiter!!!