



Ich war in 2019 zum dritten Mal in den USA und habe am dort verbrachten Wochenende wieder 2 Laufveranstaltungen besucht.

SAMSTAG beim Night of Light 5K Family Faith Run in Morganton, North Carolina. Start um 18:00 Ortszeit, also im dunklen.

Nach dem Erfolg beim Porzer Herbstlauf unter 20 Minuten dachte ich dies vielleicht wiederholen zu können.

Mit 3 Arbeitskollegen nahmen wir an dem kleinen, gut und aufwendig organisierten Lauf teil. Die 5 km bestehen aus 3 gleichen Runden auf Asphalt in der Innenstadt. Die 1,7 Kilometer lange Strecke war abgesperrt und von einigen Polizisten abgesichert.

Bei einer gemeinschaftlichen Aufwärmrunde musste ich entdecken wie bergig die kurze Strecke ist,

800 Meter bergab, eine Spitzkehre und 900 Meter wieder hinauf. Also nichts mit U 20 Minuten. Ich habe maximale Leistung gegeben und stand nach 20:38 als siebter

im Ziel.

Die 6 Jungs vor mir waren alle unter 30 Jahre alt. Von 177 Teilnehmern waren nur 63 Männer, 114 Teilnehmer waren Frauen, teilweise recht jung.

Es gab ein Shirt, eine Medaille und reichlich Zielverpflegung.

Die Veranstalter gehören zur "First United Methodist Church". Die Siegerehrung fand in der Kirche neben Start und Ziel statt. Sehr interessant, ich habe noch nie zuvor für eine Siegerehrung in einer Kirche Platz genommen.

Die Platzierungen und Tombolagewinne wurden von der Kanzel verlesen.



Für den Sieg der Masters Wertung (Ü40) habe ich eine bemalte Schieferplatte bekommen, welche von dem früheren Dach der Kirche stammt.

Verrückt. Ich habe das Ding tatsächlich im Koffer mit nach Deutschland genommen.



Am folgenden **SONNTAG** etwas ganz Anderes. Der Dirty South Trail Half Marathon. Ich musste früh los um rechtzeitig bei der ausgewählten Veranstaltung in South Knoxville, Tennessee zu sein.

Start um 9:00 Uhr, herrliches sonniges Wetter.

Ich brauchte etwas zu lange um zum Veranstaltungsort an einem See zu gelangen und die Schlange vor den 2 Toiletten war riesig. Ich lief schließlich etwa 5 Minuten nach dem Startschuss los, war mir aber egal, denn ich wusste bereits das man hier nicht schnell laufen kann.

Ich habe nie zuvor einen solch anspruchsvollen Trail-Lauf erlebt.

Etwa so wie der Meerhardt Extreme, nur dass der zu laufende Pfad selten breiter als 30 cm war.

Es mussten auch Baum-

stämme und Felsen (klettern) überwunden werden.

Man wurde immer wieder mit herrlichen Ausblicken auf Wälder, Schluchten, Seen und Bäche belohnt.

Die Strecke wurde mit kleinen weißen Fahnen gekennzeichnet welche in den Boden gesteckt wurden.

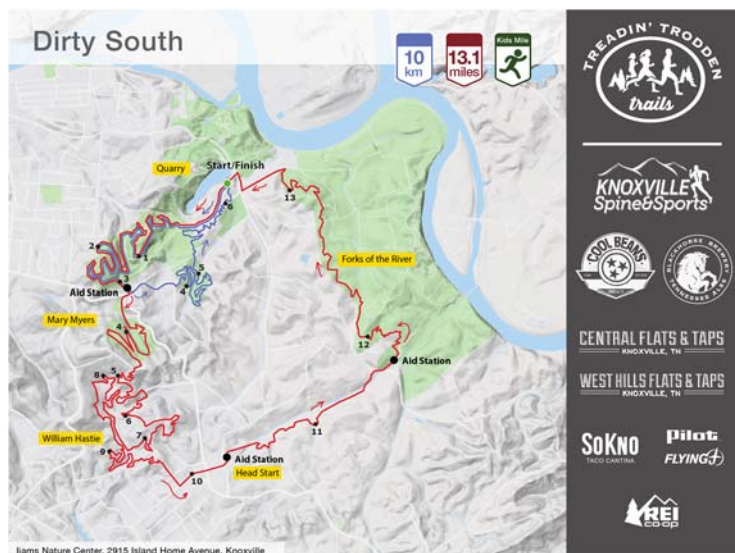
Wichtig an Abzweigungen oder wenn die Strecke ohne erkennbaren Pfad durch den Wald führte.

Die Teilnehmer waren sehr freundlich. Wegen der schmalen Pfade konnte ich selten normal überholen.

Aber die langsameren Teilnehmer haben mich stets vorbeigelassen, auch wenn sie dafür kurz anhalten mussten.

2 Mal bin ich gestürzt, es waren einfach zu viele Äste, Steine und Wurzeln, oft von reichlich Laub bedeckt.

Ich hätte nie gedacht das ich einmal mehr als 2 Stunden für einen Halbmarathon brauche, hier wurden es sogar 2:16 Stunden. Es hat riesig Spaß gemacht die tolle Natur im Süden von Knoxville zu erleben.





Besonders fand ich die 2 Verpflegungsstände nach 7 und 14 Kilometern. Man wurde jeweils von einem freundlichen Helfer mit den Worten "what do you want to drink" begrüßt. Dann konnte man aus 4 verschiedenen Getränken auswählen und der Mann hat einen Becher aus dem entsprechenden Behälter gezapft. Es standen also keine vorbereiteten gefüllten Becher dort. Seinen Becher musste man dann in einen Müllbehälter werfen, in der Hand damit loslaufen war nicht erlaubt. So hält man hier den Wald sauber. Als ich an der ersten Verpflegung stand, hat mich ein Läufer mit Trinkrucksack und Schlauch im Mund zurück überholt. Ich habe ihn wenig später erneut überholt. Leider kann ich im Netz keine Bilder von dieser schönen Veranstaltung finden. Die Zielverpflegung war übersichtlich aber ausreichend. Ein Sanitäter kümmerte sich bestens

um mein beim zweiten Sturz lädiertes rechtes Knie. Die gewählte 3/4-Hose war am Knie völlig zerstört.

Ich habe mir auf der Rückfahrt einen Zwischenstopp in den Asheville Outlets gegönnt und direkt eine neue Laufhose im Nike Shop gekauft :-)
Von dem vielen, langen und ungewohnten Auf- und Ablaufen habe ich in den Folgetagen ordentlich Muskelkater wie schon lange nicht mehr gehabt. **Martin**

