

9:00AM SAT, FEB 16

Februar, wurde es der 6th Annual Race to the Cove 5K Trail Run in Taylorsville. Für Sonntag, 17. Februar, der 27th Annual Frostbite 10K Run in Fletcher. (Ergebnisse in Ergebnisteil unserer HP)

Ich wurde für 2 Wochen nach Siegwerk USA in Morganton, North Carolina, entsendet. Gerne suche ich im Ausland nach Laufveranstaltungen. Letztes Jahr in Shanghai war diese Suche nicht erfolgreich.

Aber in USA gibt es sehr viele Rennen. Für Samstag, 16.



Das Rennen am Samstag war ein echter trail run, 100% off-road durch den Wald rauf und runter.

Eine krasse Sache, nach dem Meerhardt Extreme noch einmal anspruchsvoller. Die Siegerzeit von 23 min aus dem Vorjahr war bereits eine Vorwarnung.

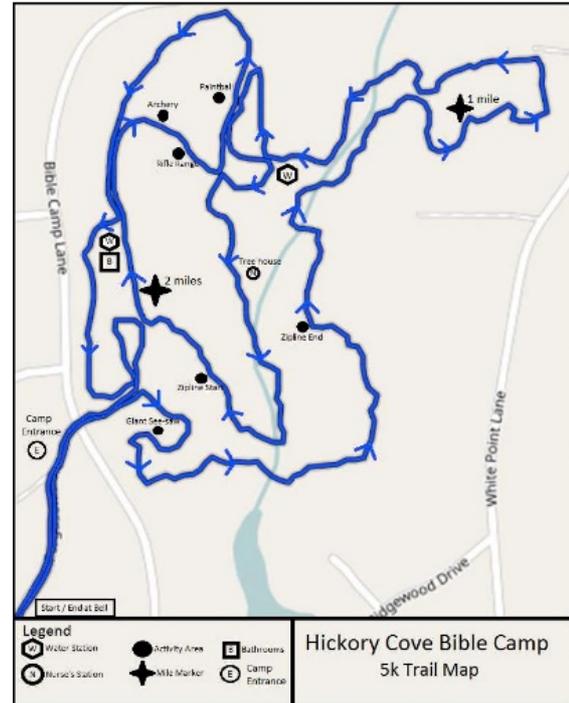
Mir kam in den Sinn; vielleicht ist die Strecke länger als 5 km (war sie nicht!) oder die Teilnehmer sind alle langsam.

Letzteres trifft teilweise zu, gut besetzt ist der Lauf sicherlich nicht.

Aber der Hauptgrund, warum hier nicht in 16 oder 17 min, sondern in 23 min gewonnen wird, ist die Strecke.

Abgesehen von den ersten und letzten 500 m führte jene auf Schlangenlinien durch den Wald. Wegen den vielen Wurzeln auf dem Boden musste man stets aufpassen. Die eckige, oft enge und steile Strecke ist stets mit rotem Band abgesteckt. Der Dauerregen machte es nicht einfacher. Ein lehmiger steiler Bergaufteil konnte nicht aufrecht belaufen werden da einfach zu rutschig. Fünf Meter auf allen Vieren, das hatte ich bisher noch nie tun müssen.

Insgesamt 6 Mal wurde ein Bach überquert, meist auf Holzbrücken. Zweimal waren es nur große Steine im Wasser,



über welche man laufen musste. Ein tolles Erlebnis. Start und Ziel waren in einem "bible camp". Vor dem Start wurde kurz gebetet, an der Strecke standen Schilder mit Bibelzitat und für jeden Zieleinläufer wurde eine Glocke geläutet. 25:38 für nur 5 Kilometer, aber vierter von 108 Teilnehmern.

Ein Teilnehmer "Ian Weakly" wurde als 3-facher Olympiateilnehmer über 400m Hürden vorgestellt. Alle erwarteten das er gewinnen würde, ich überholte ihn am ersten Anstieg, schließlich erreichte er als 19. das Ziel. Die Siegerehrung fand an dem nahen See statt. Es regnete noch immer, keine Möglichkeit zum Unterstellen, aber die meisten Läufer blieben trotzdem bis alle geehrt waren. Nach der Siegerehrung gab es in einem Pavillon (überdacht!) Hot Dogs, Muffins, Bananen, Riegel, Getränke und mehr. Natürlich "all-



you-can-eat", alles in der Startgebühr enthalten. Ian Weakly hatte einen Stand aufgebaut für eine free autograph/photo session.

Schätzungsweise die Hälfte der Teilnehmer ließen sich mit ihm fotografieren und trugen stolz die Autogrammkarten zu ihren Autos. Ich holte mir auch ein Autogramm und konnte mir nicht verkneifen zu sagen, dass ich ihn schneller im Ziel erwartet hatte.



Das Rennen am Sonntag war ein Strassenlauf. Auf Asphalt, daher einfach zu laufen. Allerdings einige kräftige Anstiege, daher war eine Zeit unter 42 min für mich nicht möglich. Polizeiautos begleiteten die LäuferInnen und versuchten den Verkehr fernzuhalten. Nicht ganz so liebevoll wie der Lauf am Vortag, aber auch gut organisiert.

Auf der Strecke waren keine Kilometer ausgeschildert, sondern Meilen. Vor dem Start wurde diesmal nicht gebetet, sondern die US Nationalhymne gesungen (aber ohne mich).

Eine große Turnhalle stand zur Verfügung. Darin Stände mit Laufartikeln und von den Sponsoren, außerdem Kinderbetreuung, Essen und Trinken. Nach dem Lauf big band Livemusik und schließlich die Siegerehrung.

Am Vortag gab es für den Sieg der Altersklasse ein kleines handbemaltes Boot, heute eine Keramikschüssel. Das sind merkwürdige Preise, aber OK, Pokale braucht auch niemand. Urkunden scheinen in den USA nicht üblich zu sein, bei beiden besuchten Veranstaltungen gab es keine. Medaillen, nur am Sonntag gegen \$20. Das war mir zu viel.

Siebter Gesamt von 56 Männern bzw. 112 Teilnehmern gesamt. Also genauso viele Männer wie Frauen am Start.

Das ist typisch für USA, M:F = 1:1 und nicht 3:1 wie es oft in Deutschland ist.

Zeitgleich wurde auch eine kleinere Runde über 5 Kilometer gestartet, dort kamen 214 Teilnehmer ins Ziel.

Also auch verkehrte Welt in den USA, wenn in Deutschland eine Veranstaltung 5 und 10 km anbietet, dann sind doch stets bei den 10 km mehr Leute wie beim 5er am Start.

Die meisten Altersklasse Teilnehmer beim 5K hatte "Female 14 and Under". Klasse, so viele junge Mädels am Start. Die stärkste Altersklasse beim 10K war "Female 35 to 39".

