



Hawkeye Fallout 25k am Samstag, 30.10.2021 in Solon - Iowa - USA

Mal wieder auf Dienstreise in Amerika, das Headquarter von Siegwerk USA ist in Des Moines im Staat Iowa, im vergleichsweise flachen und dünn besiedelten „mittleren Westen“. 2 Stunden Autobahn entfernt von Des Moines liegt der kleine Ort Solon, zwischen den Städten Iowa City und Cedar Rapids.

In Solon habe ich diesen interessanten Lauf gefunden, 25 km mit vielen kleinen Trail-Wegen, Rund um den MacBride See. Start war um 8 Uhr morgens, so bin ich bereits um 4:30 Uhr aufgestanden, um eine Stunde später auf dem Weg nach Solon zu sein. Ja, als Läufer ist man schon verrückt.



Die Fahrt in den amerikanischen Sonnenaufgang war lang und eintönig, aber doch nicht langweilig. Neben abgeernteten Maisfeldern gab es auch riesige Felder vollgebaut mit Windrädern. Diese haben im Dunkeln rot blinkende Leuchten, das ist gespenstisch, wenn man viele hundert davon kilometerweit in alle Himmelsrichtungen sieht. Die hohe Anzahl der überfahrenen Waschbären war traurig, die haben doch so süße Gesichter.



Vor Ort angekommen war es denkbar einfach. Ich konnte nah am Geschehen parken, habe die Startnummer und den schicken Kapuzenpullover (auf dem Bild mit Medaille, Ergebniszettel und Startnummer) schnell bekommen und die Toilette hatte auch keine Warteschlange. So konnte ich mich noch etwas



warmlaufen. Nur knapp über 100 Teilnehmer für die zwei Strecken 25 km und 50 km wurden um 8:00 Uhr auf den Weg geschickt. Kurz nach dem Start entstand das Bild mit den rot-blättrigen Bäumen im Hintergrund. Die ersten Kilometer waren asphaltiert und eher langweilig. Nach 5 Kilometern hat man den See erreicht und nach 6,2 biegt man auf die Naturpfade ab. Wir winden uns durch die Natur, auf und ab mit Kurven und Kehren. Viele Wurzeln zwingen zur erhöhten Vorsicht, rutschige bergab



Passagen machen es auch nicht einfach. Zum Glück habe ich Trail Schuhe an. Nach 14 Kilometern führt die Strecke steil bergab, schließlich müssen wir über ein paar Felsen nach unten klettern um dann am Highlight, dem Überlauf vom MacBride See in den Coralville See, anzukommen. Ein Naturspektakel welches nicht mit trockenen Schuhen überstanden werden kann. Helfer und Ersthelfer stehen bereit, und zeigen wo man am besten das Wasser überqueren kann. Das hat Spaß gemacht, von Stein zu Stein hüpfen und nicht ausrutschen. Anschließend haben sich meine nassen Füße wie im Eisschrank angefühlt, aber es hat sich gelohnt 😊. Leider gibt es keine Fotos von der Überquerung, ich habe aber Bilder von dort mit anderen Leuten darauf gefunden:



Nach den anspruchsvollen Kilometern 6 bis 14 folgte nur noch ein kräftiger etwa 1500 Meter langer Anstieg nach 16,5 Kilometern. Die restliche Strecke waren dann flache „Waldautobahnen“ am Seeufer. In Gesellschaft der führenden Frau und eines weiteren Läufers verging die restliche Strecke wie im Flug.



Nach 2 Stunden und 10 Minuten war ich zurück. Die große Medaille mit Herbstblättern und

Falkenkrallen darauf nehme ich gerne in Empfang. Die Zielverpflegung war ein Buffet zu welchem jeder etwas mitbringen sollte. Jeder bringt mehr mit als er selbst essen kann, entsprechend ausladend war das Angebot. Viele süße Dinge mit viel Zucker, aber auch ein paar warme Speisen. Schnell waren die verlorenen Kalorien wieder drauf. Den langen Rückweg auf dem Highway habe ich mir angenehmer gestaltet, indem ich auf halber Strecke an einem malerischen See (Rock Creek Lake) angehalten habe und dort eine 3,8 km Minirunde ausgelaufen bin.