

# Magdeburg-Marathon am 20. Oktober 2019

06-11-2019 12:00

Zum Saisonabschluss auf der Straße haben sich einige unserer LAC-Läuferinnen und-Läufer den Magdeburger Marathon ausgesucht. So standen dann am 20. Oktober Anke und Frank Ehrlich, Ronny Müller, Reinhard Engshuber, Marco Begert und Michael Bauer bei fast schon traumhaften Laufbedingungen am Start des parallel zum Marathon ausgetragenen Halbmarathon-Rennens in der Landeshauptstadt. Bei angenehmen sonnigen 16°C und für diese Jahreszeit wenig Wind konnten alle sechs mit sehr guten Ergebnissen aufwarten.

Nur 6 Wochen nach dem für Anke optimal verlaufenen Usedom-Halbmarathon versuchte sie sich erneut an den 21,1 km, um vielleicht doch nochmal in Richtung ihrer persönlichen Bestzeit zu laufen. Angesichts eines optimalen Trainingsverlaufes und der sehr guten äußerlichen Bedingungen schielte Anke auch so etwas in Richtung der 2 h – Schallmauer. Entsprechend zuversichtlich startete sie also das Rennen. Nur die erhoffte Lockerheit wollte sich einfach auf den ersten Kilometern nicht einstellen. So spulte Anke zwar gleichmäßig ihre Kilometer runter, blieb aber immer etwas über den anvisierten Zwischenzeiten. Im Ziel blieben die Uhren schließlich bei 2:08,47 h stehen und Anke kam damit auf Platz 21 in einem sehr großen W50-Feld. Trotz der verpassten Bestzeit kann Anke zufrieden das anstrengende, mit Wettkämpfen vollgepackte Jahr 2019 abschließen. Immerhin waren auch die 2:08h von Magdeburg die zweitschnellste ihrer vier diesjährigen Halbmarathonzeiten.

Mit umgekehrten Vorzeichen ging Frank in den Magdeburger Halbmarathon. Nachdem er mit seinen knapp 1:29 h beim Usedom nicht wirklich zufrieden war, wollte er noch einmal zeigen, dass er mehr drauf hat. Und das gelang Frank dieses Mal auch eindrucksvoll. In gewohnt gleichmäßigen und vor allem flotten Tempoabschnitten lief er seinen besten Halbmarathon in diesem Jahr. Als Gesamt 24. erreichte Frank nach hervorragenden 1:25,02 h das Ziel. Als i-Tüpfelchen obendrauf sicherte er sich auch den Sieg in der sehr stark besetzten Altersklasse M50. Mit einer schönen Goldmedaille und einen Sachpreis im Gepäck ging es dann zurück in die Muldestadt.

Ronny Müller und Marco Begert hatten sich Vorfeld verständigt, gemeinsam zu versuchen, unter 1:45 h zu bleiben und für Ronny eine neue persönliche Bestzeit aufzustellen. Beide schafften es von Beginn an, mit viel Lockerheit ein konstantes Tempo zu laufen. Allerdings musste „Hase“ Marco bei km 12 dann schon etwas früher als erwartet Ronny ziehen lassen. Offensichtlich zahlte sich das zielgerichtete Training von Ronny auf diesen Halbmarathon richtig gut aus. Und nicht nur das, er wurde sogar im Laufe des Rennens immer schneller. Nachdem Marco seine kurze schwächere Phase überwunden hatte, versuchte er wieder auf Ronny aufzuschließen. Zwar kam er Meter um Meter heran, erreichen konnte Marco Ronny aber nicht mehr. Mit 1:40,21 h pulverisierte Ronny (30. M40) seine alte Bestzeit um fast 5 min!!! und war natürlich überglücklich im Ziel. Sieben Sekunden später kam auch Marco rein...für ihn waren die 1:40,28 h immerhin auch Saisonbestzeit (35. M45).

Im Schatten der beiden (Marco und Ronny) lief fast unbemerkt Reinhard Engshuber ebenfalls ein starkes Rennen zum Ende der Straßensaison. Gleichmäßig und völlig problemlos spulte er seine Kilometer herunter und blieb am Ende mit 1:43,18 h nur knapp über seiner Bestzeit aus dem Vorjahr (25. M55).

Auch der sechste LAC-Läufer darf mit seinem Ergebnis mehr als zufrieden sein. Micha Bauer knackte endlich mal wieder die 2 h – Schallmauer. Mit 1:59 h schließt er sein Laufjahr 2019 erfolgreich ab.

---









