Magdeburger Nachtlauf am 01. September 2017

05-09-2017 16:07

Am Abend des 1. September standen fünf LAC-Läufer am Start des 10-km-Laufes der Sportscheckserie 2017 in Magdeburg. Anke und Frank Ehrlich und Manuela und Jörg Glatter von unserer Laufgruppe sowie Power-Oldie Volker Kurz hatten sich auf den Weg in die Landeshauptstadt gemacht. Während die vier Laufgruppen-Läufer diesen Lauf als Test für den Frankfurt-Marathon bzw. Halbmarathon nutzen wollten, ging es für Volker einfach um das dabei sein, ohne spezielle Trainingsvorbereitung peilte er eine Zeit von unter einer Stunde an.

Für Manuela und Anke stand eine Zielzeit von 54 min im Trainingsplan, für Anke bereits eine neue Bestzeit. Mit mehreren langen Läufen an den Wochenenden kamen beide auch voll aus dem Training. Anke stand an diesem Tag mit einem völlig ungewohnten Gefühl am Start, keine schweren Beine, kein Zwicken, kein Zwacken, keine Zweifel im Kopf. Entsprechend motiviert ging sie das Tempo auf den ersten Kilometern mit einer Zeit von unter 5 min an. Manuela überlegte ob sie dieses Tempo überhaupt mitgehen sollte, entschied sich dann auch dafür, was sich im Nachhinein als absolut richtig herausstellen sollte. Die 5-km-Marke konnten beide mit einer Zeit von unter 26 min absolvieren, das ließ auf eine sehr gute Endzeit hoffen. Manuela konnte in der 2. Hälfte des Rennens sogar noch einmal zulegen und beendete den Lauf mit einer super Zeit von 51:26min. Damit konnte Manu ihre alte Bestzeit um mehr als 2min verbessern und belegte gleichzeitig in ihrer Altersklasse W45 einen sehr guten 4. Platz.

Anke schaffte es leider nicht, das Tempo der ersten Rennhälfte beizubehalten und musste Manuela ziehen lassen. Der große Einbruch jedoch blieb an diesem Tag aus. Das führte dann auch bei Anke förmlich zu einer Pulverisierung ihrer Bestzeit. Mit einer Endzeit von 52:31min war sie schließlich fast 3min schneller als jemals zuvor und hochzufrieden. Dies bedeutete einen guten 6. Platz in der Altersklasse W50.

LAC-Neuzugang Jörg Glatter hatte sich für diesen Tag ebenfalls die Verbesserung seiner bisherigen Bestzeit (45:02) vorgenommen. Entsprechend motiviert ging er sein Rennen an und es lief richtig super. Jörg erkämpfte sich mit neuer persönlicher Bestzeit von 42:17min den 4. Platz in seiner mit 58 Läufern am stärksten besetzten Altersklasse M45.

Frank stand an diesem Abend mit recht gemischten Gefühlen am Start. Die kräftezehrende Marathonvorbereitung steckte ihm in den Knochen, er hatte als Vorgabe seines Trainingsplanes 38:30 min stehen. Alle Zweifel zum Trotz konnte Frank trotzdem wieder überzeugen. Als Gesamt-7. der mehr als 700 Läufer lief er mit sehr starken 37:21min seine zweitschnellste Zeit über die 10 km und holte sich einmal mehr souverän seinen 7. Altersklassensieg in der M50 in dieser Saison.

Auch Power-Oldie Volker lief ein gleichmäßiges problemloses Rennen und war im Ziel mit seiner 55er Zeit sehr zufrieden.

