Herbst-Marathons in Magdeburg und Frankfurt am 21./28. Oktober 2018

09-11-2018 13:52

Am Samstag, den 27.10.2018 reisten fünf Läuferinnen und Läufer unserer LAC-Laufgruppe optimal vorbereitet und voll motiviert nach Frankfurt/M., um dort einen Tag später ihren persönlichen Saisonhöhepunkt beim Mainova-Marathon zu bestreiten. Während Enrico Rothe, Jörg Glatter und Frank Ehrlich den Marathon liefen, starteten Anke Ehrlich und Manuela Glatter als Zweierteam in der Marathonstaffel. Alle Testwettkämpfe im Vorfeld liefen nach Plan und so wollten sich die fünf LAC'ler auch nicht von den schwierigen Wetterbedingungen, kalte 6-8°C und teils heftiger Wind „aus der Bahn werfen lassen". Inmitten der ca. 12.000 Marathonis peilten alle drei LAC-Männer Ergebnisse in Richtung ihrer Bestzeit an. Anke und Manu wollten für sich das Staffelflair genießen.

Gewohnt stark lief Frank die erste Hälfte in 1:27:55 h an, obwohl er bereits nach km 19 mit leichten muskulären „Spannungen" umgehen musste. Trotzdem konnte er sein Tempo fast konstant halten. Mit großem Kampf blieb Frank auch auf der 2. Hälfte unter 1:30 h und kam damit erneut sicher unter der 3 h – Schallmauer ins Ziel. Mit fantastischen 2:57:10 h verpasste er damit nur um wenige Sekunden seine Bestzeit und wurde in der international sehr stark besetzten Altersklasse M50 (über 1200 M50er) sehr guter 27.

Jörg wollte in diesem Jahr versuchen, an die 3:15 h heran zu laufen und ging entsprechend ambitioniert die ersten Kilometer an. Alles lief eigentlich nach Plan, bis er sich bei km 13 mit den Füßen in den Straßenbahnschienen verhedderte und zu Fall kam. Der Schreck war zum Glück größer als die Blessuren. Trotzdem fiel es Jörg nun sehr schwer, wieder seinen angestrebten Rhythmus zu laufen. Bereits beim Halbmarathon lag er mit 1:39 h etwas hinter seinem Zeitplan. Und der Wind in Verbindung mit der Kälte sollte ihm auch auf der 2. Hälfte arg zu schaffen machen. Dank der fantastischen Zuschauerunterstützung kämpfte sich Jörg aber tapfer bis zum Ziel in der Messehalle. Dass er mit 3:27:19 h trotz der widrigen Umstände an diesem Tag noch unter seiner alten Bestzeit (3:28) blieb, sorgte einige Minuten nach dem Zieldurchlauf doch noch für ein zufriedenes Lächeln.

Auch unser 3. LAC'ler Enrico hatte sich eine neue Bestzeit vorgenommen. Er begann das Rennen etwas vorsichtiger als Jörg, spulte dafür aber sehr konstant seine Kilometer herunter. Ohne sich je auf der Strecke gesehen zu haben, passierte Enrico ebenfalls bei ca. 1:39 h den Halbmarathon. Da auch seine 2. Hälfte mit ca. 1:44 h zu Buche stand, kam er am Ende nach ganz starken 3:23:41 h ins Ziel. Damit pulverisierte Enrico förmlich seine alte Bestleistung aus dem Vorjahr um 22min!!!

Für unsere beiden Staffelmädels galt ein paar Tage vor dem Lauf noch etwas Bangen, da Anke gesundheitlich angeschlagen war, aber sie schaffte es, rechtzeitig wieder fit zu werden. Leider hatten Anke und Manu keine weiteren Mitläuferinnen gefunden, daher teilten sich die beiden den Marathon. Die erste knappe Hälfte (19,5km) gehörte Anke. Mit einem km-Schnitt von 5:55min war sie aufgrund der letzten schwierigen Tage schließlich nicht unzufrieden. Der Lauf an sich war für Anke ansonsten aber sehr rund und gleichmäßig. Manuela brauchte also „nur" noch den Chip ins Ziel zu bringen. Das machte sie allerdings wie so oft in diesem Jahr mit einer super Leistung. Mit gleichmäßigen durchschnittlich

5:28min/km erreichte Manu nach ihren 23km das Ziel in 4:03 h. Unter den insgesamt 202 4er-Frauenstaffeln belegten unsere beiden LAC-Mädels einen hervorragenden 59. Platz …. und das als 2er-Staffel!!! Als Lohn gab es dafür gleich 2 Finishermedaillen für beide.

Bereits ein Wochenende zuvor fand der 15. Magdeburg-Marathon in der Landeshauptstadt statt. Auch hier war unsere Laufgruppe mit zwei Aktiven vertreten. Während Reinhard Engshuber bereits ein „gestandener" Halbmarathoni ist, ging Ronny Müller erstmals bei einem Wettkampf über die Distanz Halbmarathon. Bei bestem Laufwetter, ca. 15°C und vor allem ohne den berüchtigten Magdeburger Wind auf der zweiten Hälfte gingen einige tausend Läufer auf die Strecke.

Nach den ersten Einrollkilometern konnte Ronny ab dem Herrenkrug sein geplantes Tempo ohne größere Probleme laufen. Gerade ihm halfen unterwegs die vielen begeisterten Zuschauer, die alle Läufer anfeuerten und motivierten. So merkte Ronny schon bei der Hälfte des Rennens, dass er so gut drauf war, um deutlich unter seiner avisierten Zeit (1:50) bleiben zu können. Aber der Wettkampf ist erst im Ziel vorbei und so musste sich dann auch Ronny bei der immer höher steigenden Sonne auf den letzten 2-3 Kilometern noch einmal richtig anstrengen, um sein Tempo zu halten. Erschöpft von der ersten langen Wettkampfdistanz aber überglücklich erreichte er das Ziel nach ganz starken 1:45:19 h.

Dass man auch als erfahrener Läufer im Herbst bei solch herrlichem Wetter noch Bestzeiten laufen kann, zeigte Reinhard. Bereits im Verlaufe der gesamten Saison konnte er auf den verschiedensten Strecken mit starken Zeiten überzeugen. Zu seinem Saisonhöhepunkt in Magdeburg kam dann das saisonale I-Tüpfelchen…..eine neue Bestzeit im Halbmarathon. Diese steht für Reinhard nun bei 1:42:13 h.

Fazit dieser beiden Herbst-Marathons: Der Trainingsfleiß unserer LAC-Läufer hat sich mit diesen tollen Ergebnissen mehr als ausgezahlt. Jetzt geht es für die meisten in ein paar ruhige Herbstwochen, bevor dann die Hallensaison bzw. die Saisonvorbereitung für 2019 startet.

START
MAINOVA FRANKFURT MARATHON
mainova
asics
SPORTSTADT
FRANKFURT AM MAIN
messe frankfurt
mainova

GENERALI
1. LAC DE and friends
1656 A
asics
656 B
GENERALI
Conny
138 A
asics

GENERALI
Staffel

GENERALI STAFFELMARATHON
MAINOVA
mainova
FRANKFURT MARATHON
MAINOVA FRANKFURT MARATHON
#RUNTHESKYLINE ✶28•10•18
GENERALI STAFFELMARATHON
28. OKTOBER 2018
GENERALI STAFFELMARATHON
GENERALI STAFFELMARATHON
28. OKTOBER 2018

15. Magdeburger Marathon 2018
Magdeburg MARATHON
URKUNDE
MARATHON
MARATHON
21.10.2018
Halbmarathon
Reinhard Engshuber
LAC Dessau
Zeit: 1:42:29 Std.
13. Platz in der AK Senioren M55
175. Platz unter allen Männern
Nettozeit: 1:42:13 Std.
Weiterhin viele sportliche Erfolge wünscht
die VLG 1991 Magdeburg
Ralf Egge
Torsten Saucke
SWM
LOTTO
AOK