

7. Lubaster Waldlauf am 1. Juli 2018

09-07-2018 13:17

Bei herrlichem Sonnenschein und doch schon recht warmen 22°C am frühen Morgen gingen insgesamt 196 Läufer auf die anspruchsvolle Strecke des 7. Lubaster Waldlaufes. Zusammen mit 130 weiteren starteten Anke und Frank Ehrlich von unserer Laufgruppe über die 6,5 km Distanz.

Sowohl Frank als auch Anke gingen mit recht verhaltenem Tempo auf den ersten Kilometer, da es gleich nach dem Start bereits einen leichten Anstieg hoch ging. Insgesamt erforderte der Lauf höchste Konzentration. Es war wirklich ein Waldlauf...mit unebener Strecke, vielen Wurzeln, Wechsel von Sand- und Geröllboden sowie ein ständiger Lichtwechsel zwischen Sonne und Schatten.

Gewohnt konstant lief Frank sein Rennen im gleichmäßigen Tempo knapp unter dem Schnitt von 4min pro km. Und auf der zweiten Hälfte konnte er so auch noch einige Läufer überholen. Ca. 500m vor dem Ziel holte Frank dann sogar den bis dahin Führenden in der M50 ein und konnte sich von diesem auch schnell entscheidend absetzen. Als Gesamtneunter schließlich erreichte Frank das Ziel und gewann die Altersklasse M50 noch souverän in starken 24:46 min.

Auch Anke war dieses Mal endlich wieder richtig zufrieden. Sie lief ebenfalls sehr gleichmäßig über das unwegsame Gelände und kam nach 36:56 min ins Ziel. Am Ende stand sogar der 2. Platz in ihrer Altersklasse W50 und Anke war damit natürlich mehr als glücklich.

Nach den langen krankheitsbedingten Pausen in diesem Frühjahr zeigt die Formkurve bei beiden Ehrlich's endlich wieder nach oben. Komplettiert wurde der tolle Sonntagmorgen dann noch durch einen schönen Tombola Gewinn von Anke. Insgesamt war es ein super durchorganisierter Lauf von Jessica Preuß und ihren fleißigen Helfern, dafür ein großes Kompliment auch von den beiden Dessauer LAC-Läufern.



