

Im Osten was Neues: Läufercup Marzahn und 2. Müggelseelauf

In den letzten Jahren hat sich bei mir der Rythmus eingeschlichen, dass die Tage kürzer und die Laufdistanzen länger werden und umgekehrt. War ich im Sommer maximal bis 1.500 m unterwegs, so sollten es in diesem Herbst die 10.000 m und der Halbmarathon rund um den Müggelsee sein.

Am 08. Oktober war ich deshalb über 10.000 m am Sportplatz an der Allee der Kosmonauten am Start. Dieses Rennen absolvierte ich aus dem Halbmarathontraining heraus und benötigte 37:26,6 min.

Mit dieser positiven Bestätigung stand ich dann am 19.10. an der Startlinie für den 2. Müggelsee-Halbmarathon, den dieses Jahr 527 LäuferInnen bewältigen sollten. Dies entsprach einer Steigerung von ca. 20 %. Seitens DJK war auch Petra Stüber am Start, die auf unbekanntem Terrain die 2-h-Marke in Angriff nehmen wollte. Ich persönlich wollte mindestens so schnell sein wie letztes Jahr, um wieder Punkte für unsere „Eisbeinwertung“ zu sammeln. Der Beginn geriet mir eine wenig zu flott (11:27 min bei 3 km) und erst ab Kilometer fünf fand ich das richtige Tempo. Mein Begleiter zu diesem Zeitpunkt war Stephan Hempel, der nochmal einen flotten Halbmarathon hinlegen wollte. Die zehn Kilometer durchliefen wir in 39:19 min und die 15 Kilometer in 59:09 min. Danach machten sich bei mir im positiven Sinne die längeren Einheiten der letzten acht Wochen und auch das „Powergel“ bemerkbar, so dass ich mich von Stephan lösen und Platzierungen gutmachen konnte. Gegen Ende reichte es sogar noch zu einem Zielsprint und in 1:22,58 h kam ich als Gesamtzehnter (4. Pl. M40) an.

Petra lief konsequent einen 6er-Schnitt und beendete den Lauf in 2:05,57 h als 6. der W 50 und 399ste im Gesamteinlauf.

Oliver Muth

