

Mein erster Lauf mit dem "Neuen Knie"!

Am 10. Februar 2019 fuhren wir morgens um 5:30 h vom Motel in Hoover - Alabama in Richtung Start. Hoover liegt so 20 Minuten entfernt von Birmingham, wo der Lauf begann. Den Kleiderbeutel musste man bis 6:45 h abgeben. Danach stellte ich mich mit Werner an die Startlinie. Der Start war genau 7:03 h. Die Straßen gingen immer leicht berghoch bis zu ca. 240 m und wieder bergab. Die Verpflegung an der Laufstrecke war sehr gut. Es gab Powerade, Wasser, Gel, kleine Plastikbecher mit Gummibärchen und natürlich viel Obst. Die ganze Zeit über ging es mir sehr gut, keine Probleme mit meinem neuen Kniegelenk. Die Streckenposten waren Polizisten. Die Läufer bedankten sich immer, also tat ich es auch. Die Zuschauer riefen mir zu "good job, good job", so hatte ich nur den einen Wunsch unter vier Stunden die Strecke zu schaffen! Der Wind hatte zum Glück nachgelassen und so konnte ich etwa bei Km 14 meine



Jacke wegwerfen. Das lief sich auch gleich besser. Die Innenstadt von Birmingham war sehr schön, wir liefen an Parks, an einem Golfplatz und schönen Häusern vorbei. Als wir an einem Irish Pub vorbeikamen, hatte ein Polizist einen Tisch mit Kaffee bereitgestellt, aber darauf hatte ich keinen Appetit. Kurz vor dem Ziel gab es Bier; na, da habe ich einen halben Becher getrunken. Im Ziel warteten schon Werners Schwester und Schwager auf mich. So gingen wir gleich in die große Halle, in der die Siegerehrung stattfand. Es spielte eine sehr gute Band. Die Läufer saßen an großen runden Tischen. Mit dem Essen wollten wir auf Werner warten, bis er im Ziel vom Marathon war. Jetzt war erst einmal die

Siegerehrung für den Halbmarathon. Mit 3:38:04 habe ich den 3. Platz in der Altersklasse über 75 belegt und eine schöne Trophäe von Mercedes Benz bekommen.

Nachdem ich mich umgezogen hatte, lief Werner gerade mit 4:51 h ins Ziel. Er zog sich schnell um und wir holten für uns Vier das Essen. Es gab BBQ vom Schwein, Salat und Chips. Dazu verschiedene Soßen. Bier und Wasser gab es reichlich. So machten wir es uns so richtig gemütlich. Die Band spielte und es wurde getanzt. so konnte ich meine Muskeln etwas lockern. Knieprobleme gab es auch nach dem Lauf nicht. Etwas später fuhren wir zum Motel, wo wir gleich ein heißes Bad nahmen.

In Alabama war das mein zweiter Halbmarathon und von Werner der dritte Marathon.

Eure Lauffreundin Christa