

Potsdamer Haveluferlauf am 06. April 2019

In diesem Jahr, dem Jahr nach dem Marathon, starte ich spät in die Saison. Dafür bietet sich der Potsdamer Haveluferlauf an, der in Teilen dem großen Bruder, dem Potsdamer Drittelmarathon, nichts nachsteht. Vom Gelände des LOK Potsdam in der Berliner Vorstadt geht es über die Glienicker Brücke zum Havelufer-Radweg bis kurz vor das Wirtshaus an der Pfaueninsel und wieder zurück. Statt Hartmut, der arbeiten musste, begleitet mich diesmal Markus aus unserem Sonntagslauftreff. Bei herrlichstem Frühlingswetter geht es um 10:20 los und ruck-zuck sind wir bei km 1 in 3:32 ?!. Bei km 2 dann 7:59...also die Schilder ein gaaanz grobe Orientierung. Entspannt laufe ich zur Wende und habe 20:12 auf der Uhr; Markus ist nur 100m hinter mir und 14 Läufer*innen vor mir. Ich schalte um in den etwas ehrgeizigeren Modus und überhole bis zur Glienicker Brücke noch vier Läufer. Auf der letzten Stadionrunde überholt mich doch tatsächlich noch ein Läufer, welchen ich aber mit einem kurzen Spurt 150 m vor dem Ziel wieder abschütteln kann. Die gestoppten 40:10 hätten mich früher nicht schlafen lassen, aber an diesem Samstag passte es. Als Gesamtfter von geschätzten 150 Läufern (offizielle Ergebnisse am 10.04. noch nicht online) bin ich zufrieden, zumal die zweite Hälfte deutlich schneller war. Markus schaffte beachtliche 41:42 und sieht sich bestens gewappnet für die 25 km am 12. Mai.

Oliver

[Offizielles Ergebnis:](#) 11. Oliver Muth 1.M50 40:12