

## Lauftreff mit großem Team beim 32. DKV-Brückenlauf

Am Sonntag den 09.09.2012 starteten wir mit 2 Autos von Dieringhausen nach Köln.

Traditionell tranken wir in einem Kölner Hotel gemeinsam eine Tasse Kaffee um dann, frisch gestärkt, die letzten Meter bis zum Start am Schokoladenmuseum zu gehen.

Um 10 Uhr fiel der Startschuss, der uns mit ca. 4000 anderen Läufern auf die 15.4 Km lange Strecke schickte. Nach dem ersten Engpass auf der kleinen Drehbrücke am Rheinauhafen, ging die Strecke über die Severinsbrücke, dann folgte die Hohenzollernbrücke nach der es zur „Erholung“ die 43 Stufen zum Rhein hinunter ging. Nach 3.5 KM folgten die 41 Stufen hinauf zur Mülheimer Brücke, die wir schwer atmend und Sterne sehend hinaufhetzten. Manu war in der glücklichen Lage statt Sternchen einen nackten Mann am Ufer zu entdecken, ob Wunschtraum oder Überanstrengung soll einfach mal im Raume stehen bleiben. Nachdem wir 63 Stufen wieder hinabgestiegen waren, wartete am Fuss der Brücke ein Versorgungsstand der rege besucht wurde, denn die Temperaturen kletterten mittlerweile auf fast 30 Grad und Schatten bot uns die Strecke leider keinen. Auf der Rheinuferpromenade ging es abschließend über die Deutzer Brücke zurück zum Zielbereich. Insgesamt mussten 147 Stufen auf der Strecke bewältigt werden.

Nach einer Stärkung im Versorgungsbereich haben unseren Erfolg in der Malzmühle entsprechend gefeiert.

PLATZ	PL.AK	STARTNR	. NAME	AK	VEREIN	ZIEL
334	62	1223	Alberts, Manuela	W40	TSV Dieringhausen	01:32:03
29	5	2367	Bange, Dagmar	W40	TSV Dieringhausen	01:16:09
134	28	1409	Krüger, Andreas	M45	TSV Dieringhausen	01:08:57
143	17	3582	Nolte, Birgit	W50	TSV Dieringhausen	01:25:15
1983	321	1220	Marzari, Kester	M40	T SV Dieringhausen	01:43:03
1421	66	99	Misere, Klaus Walter	M55	FC Deutsche Post	01:30:55
1084	161	1224	Peglow, Robin	MH	TSV Dieringhausen	01:25:57
291	47	1222	Rauch, Ina	W35	TSV Dieringhausen	01:30:41
101	16	1218	Stuffertz, Iris	W45	TSV Dieringhausen	01:22:45
247	27	1219	Trier, Martin	M50	TSV Dieringhausen	01:12:05
1759	7	1217	Marsch, Peter	M70	TSV Dieringhausen	01:36:51

An dieser Stelle sei mir noch eine persönliche Bemerkung gestattet.

Seit Anfang des Jahres stand der Brückenlauf eigentlich unter dem Motto „Martin vs. Andreas“.

Der Neu „M50er“ Martin wollte es uns Jungspunden auf der Strecke beweisen was ein Ultralangstreckler so drauf hat, Ziel war ein Platz unter den TOP 10 der M50. Viele Mittwochsläufe haben wir uns gezikelt, hoch gepusht und auf der Strecke erste Wettläufe geliefert.

Beim Kaffee trinken im Hotel herrschte oberflächlich noch eitel Sonnenschein, doch tief drin brodelte es schon.

Bei der Startaufstellung verlor ich Martin schon aus den Augen, er hatte sich still an mir vorbei, ganz nach vorne geschlichen. Auf der Severinsbrücke fand unser kleiner Wettkampf leider schon sein Ende, Martin stand vom Krämpfen geschüttelt am Rand und machte Dehnübungen. Schade, aber nächstes Jahr sind wir in derselben AK, dann gilt es wieder und ich freue mich jetzt schon drauf.

### ASV Brückenlauf Köln

Der Kölner Brückenlauf hat mittlerweile einen festen Platz in unserer Terminplanung, denn die super Stimmung im Läuferfeld, die motivierenden Zuschauer und das kollektive Davor und Danach bescheren uns immer wieder fröhliche Stunden. Andreas hat schon berichtet, dass wir mit einem starken Kaffee im Hotel starten. Das hat natürlich auch den großen Vorteil, dem morgendlichen Geschäft in Ruhe nachgehen zu können und nicht nach langem Anstehen in einer Schlange unter dem psychischen Druck der Wartenden halbherzig in einem Plastikhäuschen zur Sache zu kommen. Aber das sei nur am Rande bemerkt, denn natürlich steht für uns auch das sportliche Event im Mittelpunkt und wie auch immer schon in den Vorjahren, fährt Manu mit dem festen Vorsatz los, die persönliche Bestzeit zu toppen. Ja, das gilt auch für uns Läufer, die wir irgendwo im Mittelfeld unterwegs sind. Die Mädels sind in der Hinsicht etwas relaxter, vielleicht ein Grund dafür, dass sie auch meist erfolgreicher über die Ziellinie laufen. Egal, dabei sein ist alles!! Wirklich? Nö, denn sonst würden wir uns ja im Vorfeld nicht zickeln und gezielt vorbereiten.

So war das zumindest zwischen Andreas und mir und meine vollmundigen Versprechen, ihn in die Schranken zu weisen, lasteten nun doch spürbar auf meinen Schultern. Startaufstellung, ganz nach vorne ist doch etwas zu vermessen, aber ein Platz so ca. 60 bis 80 Meter hinter der Startlinie wird meinem Training gerecht und ich laufe nicht Gefahr, als eine von diesen Tempobremsen enttarnt zu werden. Techno Musik, warm hüpfen und dann der Countdown, 3-2-1 Pau und es geht los. Ich fühle mich gut und komme schnell in Tritt, es geht leicht bergauf zur Severinsbrücke. Dann der erste Kilometer 4:15, das passt, Atmung stabil und das anvisierte Tempo macht ohne Beschwerden Spaß. Links und rechts die ersten Ausfälle, Überpacer, die sich auf einer Euphorie-Welle schnell dahintreiben ließen und nun am Ufer liegen. Jetzt geht es leicht bergab und ich verlängere die Schritte, um später, hinten raus noch etwas Luft zu haben. Oh nein, scheiße, es zwickt im Oberschenkel hinten. Gehen geht nicht! Also, etwas langsamer weiter, doch das Zwicken reift permanent und unten am Rheinufer ist Schluss! Ich suche mir ein Gelände und beginne mit Dehnübungen und Massageeinheiten. Im Augenwinkel sehe ich erst Andreas und dann Dagmar an mir vorbeilaufen. Dagmar, ne, das darf nicht sein!! Ich reihe mich wieder in den Tross der vorbeiziehenden, nun etwas langsameren, Läufer und versuche, die Bewegung rund zu machen. Ganz behutsam und siehe da, es klappt, die Verkrampfung löst sich und nach weiteren drei Kilometern ist alles bestens, aber Andreas auf und davon! Nun wird es auch noch extrem heiß und der Blick auf meine Uhr verrät mir: Mission gescheitert! Doch plötzlich ein Silberstreif am Horizont: David Duffy, ein langjähriger Lauffreund, schleppt sich gehend über die letzte Brücke. Er verträgt die Hitze nicht und ich wittere meine Chance, den Tag doch noch glücklich enden zu lassen. Noch nie habe ich gegen ihn gewonnen. „Dave, mach ruhig, mein Gott, Du siehst ja wirklich schrecklich aus!“ War natürlich gelogen, denn er sah nicht übler aus, als die um uns laufenden. Ich überhole ihn, geil! Jetzt nur nicht umdrehen, das ist immer ein Zeichen von Schwäche. Mit einem breiten Grinsen und hochmotiviert laufe ich dem Ziel entgegen. 80-70-60-50-40 Meter noch, als mir plötzlich das Lachen vergeht. Ich spüre noch einen Luftzug und habe nun noch exakt 20 Meter Zeit der Realität entgegen und dem ewig schnelleren David nachzusehen. Egal, den Abend haben wir noch in geselliger Runde verbracht. Und, verloren hätte ich auch ohne Krämpfe, denn Andreas war an diesem Tag nicht zu schlagen. Ich freue mich auf 2013 ☺!

Bericht von Andreas Krüger und Martin Trier