

..eine weitere Runde auf der Suche nach der Bestzeit, oder warum machen wir sowas??

13 Uhr treffen am Sportplatz und 7 Runner's starten in Richtung Benrath. Selbst Kester ist mit Erstaunen dabei, obwohl er abgesagt hatte, weil er ja schon am Sonntage den Bonner HM laufen wollte. Leider war Ina nicht mit dabei. Sie hatte mit dem Heuschnupfen zu kämpfen.

Da angekommen musste erst Nachgemeldet werden, wonach wir festgestellt haben, es dauert noch anderthalb Stunde bis zum Start!? Sooo lang kann sich doch keiner Warmlaufen (oder war es doch so geplant)?? Naja egal.

Nicht weit vom Zielbereich befindet sich eine Schenke, wo man uns freundlich aufgenommen hat und mit Isotonischen Getränken versorgte, die dort Altbier heißen.

Gut erfrischt, war es Zeit sich auf den Weg zu machen an den Start, der etwas Abseits tief im Stadtwaldjungle versteckt war. Optimal damit entfiel fast das Warmup. Temperatur war perfekt, trocken und leicht sonnig.

Startplätze in der ersten Reihe hat man auch nicht alle Tage, es sei denn, man läuft sich auf der falschen Seite ein :) . Schön auch mal vor dem Verkehr zu starten! Der Startschuss fällt und ab geht's. Dagmar, Martin und Jochen zzzzischen sofort los und weg. Koni (ja, jetzt wird wieder über die Schreibweise gemeckert, entweder Konstanze oder abgekürzt Koni wie ich es schreibe) Stefan (Gönnies Goach) und die NR1 kommen auch flott vom Fleck. Kester ist irgendwie verschüttet gegangen unter den ganzen Läufern.

Die ersten 2 Kilometer waren K+S+NR1 noch dicht zusammen, mussten uns zusammenreißen nicht zu über pacen, da der Benrather HM flach und recht schnell ist. Ab Kilometer 3 trennten sich unsere Wege. Die Strecke war sehr abwechslungsreich mit Wald, Park, See und was auch immer das Sumpfgebiet mit den Holzbrücken her gab. Auf jeden Fall wurde es nie langweilig.

NR1, ersten 10 km liefen lockergut und waren in ca. 48 min. durch. Jetzt war es an der Zeit das Tempo leicht anzuziehen! Okay, habe es versucht, so richtig hat es nicht funktioniert. Beißen und durchhalten war angesagt. Mit 1:40.48 konnte meine Top Zeit doch um gut 2 min. gesteigert werden. Aber da geht bestimmt noch was :). Trotzdem super Leistung!!!

Stefan (Gönnies Goach) bot sich als Ziehhasen für Koni an um SIE zu steigern. RESPEKT Koni, das erst mal ohne dicke Jacke, nur mit T-Shirt und ohne Getränke rucksack auf Bestzeitjagd (.die dicke NR1 hab ich doch beim Marathon abgehängt und jetzt kann ich nicht mal dran bleiben, grrrr). Im Ziel angekommen nach 1:46.57 hat sie es überraschend sogar in der Altersklasse auf Platz 3 geschafft. Tolle Leistung!!! (NR1 war aber schneller, ich weiß, in Luxembourg könnte abgerechnet werden)

Jochen, der Tiefstapler, erzählt was von seinem ersten und letzten HM der vor 15 Jahren war und da sei er bei Kilometer 15 eingebrochen. Läufer aber eben mal eine 1:35.22. Ohne Worte einfach nur voll Stark!!!

Dagmar war mit 1:33.13 flott unterwegs und hat sich damit den ersten Platz in ihrer Altersklasse geschnappt und natürlich noch den dritten Platz in der Gesamtwertung Frauen geholt. Auch hier kann man nur sagen, super Leistung!!!

... Ina, hier gab es auch einen Tunnel vor dem Zielkanal, wie im Königsforst, lach...

Martin der Racer, geht wie gewohnt alleine auf Bestzeitjagd und konnte sich leicht steigern auf 1:32.20. Aber eigentlich hatte er schon Angstschweiß auf der Stirn, weil er spürte schon langsam den Atem von Dagmar, die in schnellen Schritten näher kam. Aber haste trotzdem jud gemacht!!!

Kester der Mampfläufer, macht seinem Name alle Ehre. Ist trotz übertrainiert zu sein "sorry, muss mal gesagt werden" in 2:00.50 ins Ziel gelaufen. Auch hier, sehr gut gelaufen!! Ausgeruht

würdest du mit Leichtigkeit unter die 2 Stundenmarke flitzen.

Leider mussten ja Norbärt und Stefan (Gönnie Goach) schnell nach Hause und sind als erstes nach Hause gefahren. Wir wollten und mussten noch auf die Siegerehrung warten, weil Dagmar doch die dritte in der Gesamtwertung Frauen und den ersten in ihrer Altersklasse gemachte hatte. Mit Cola, Altbier, Bratwurst, Kuchen und lecker Waffeln haben wir die Zeit überbrückt. Dann war es soweit und Dagmar kassierte zwei Pokale und eine Urkunde und einen Freistart für den Benrather-Schloss-Lauf 2014. Koni wurde überraschender Weise auch noch aufgerufen und erhielt eine Urkunde für den dritten Platz in ihrer Altersklasse. Und somit ging ein erfolgreicher Wettkampftag zu Ende.



Bericht von Norbert & Koni