

BlueLiner-Familie beim Goslarer Altstadtlauf

Kühle Temperaturen und eiskalter Wind hielten die Sportler nicht auf. Beim 24. Internationalen Goslarer Altstadtlauf 2013 wurde mit 1.310 Teilnehmern eine neue Rekordmarke erreicht.

Nach längerer Verletzungs- und Krankheitsphase in diesem Winter wollte ich ein paar Kilometer „flotter“ laufen. Da mir dies nur mit einer Startnummer in einem tatsächlichen Rennen gelingt, haben wir am Sonntag einen Familienausflug nach Goslar gemacht.

Tamo rannte beim 500 m-Bambini-Lauf vom Start weg im Sprinttempo, stolz mit seinem schwarzen BlueLiner-Shirt gut erkennbar im Pulk der Kindergartenkinder. Mara startete beim 1 km-Junior-Lauf für die 6-10-Jährigen aus der ersten Reihe mutig mit einem hohen Anfangstempo, so dass ich als Begleitung zunächst nicht folgen konnte.

Beide erhielten im Zielbereich eine Teilnehmermedaille und konnten sich mit Bananen und Isogetränken stärken.

Für alle Läufe war Start und Ziel auf dem Marktplatz in Goslar. In den Hauptläufen über 5 und 10 Kilometer ging es in 2,5 km Runden durch die Altstadt Goslars über Kopfsteinpflaster, befestigte Waldwege und Asphalt.

Zum Aufwärmen bin ich die 5 Kilometer in 22:51 Min. gelaufen (2. W40, 5.W), womit ich zufrieden war.

Anschließend habe ich mich mit 138 Startern beim 10 km Jedermann-Lauf ziemlich gequält. Aufgrund des aktuellen Trainingsrückstandes hat der 5 km Lauf zu viel Kraft gekostet, so dass ich mit 4 Sekunden Rückstand hinter der Gesamt-Drittplatzierten (2. W40) mit einer mäßigen Zeit von 49:01 Minuten ins Ziel kam. Schade, da wäre wirklich mehr drin gewesen, aber mit der gesamten Trainingseinheit als Vorbereitung auf die Europameisterschaft im Mai bin ich zufrieden.

Viele Grüße



Ilka