

Adventslauf mit Ilka oder besser: Gazelle zieht Lama

Als ich am Sonntag zur Anmeldung für den 10,2Km Lauf in Salzgitter Bad gekommen bin, habe ich als erstes erfahren, dass Ilka den 5,2km Lauf bereits gewonnen hat. Super Gratulation an Ilka. Sie sagte dann zu mir, dass sie sich mal eben umzieht und dann mit mir den 10,2Km Lauf ganz gemütlich absolvieren möchte..... das ist die pure Realität: ich gebe alles und Ilka läuft gemütlich aus!!!

Verschwiegen habe ich natürlich, dass ich den Abend zuvor eine Weihnachtsfeier hatte und erst um 2.00h im Bett gewesen bin und an dem Abend beim Sambuca nicht nein sagen konnte.

Trotzdem habe ich mich natürlich gefreut, denn mit Unterhaltung ist so ein Lauf doch noch viel schöner... Unterhaltung bedeutet eigentlich nicht unbedingt Monolog, aber sorry Ilka ich konnte einfach nicht reden.

3 Minuten vor dem Start haben wir, die BlueLiner, uns überlegt, dass wir doch noch ein Gruppenfoto machen könnten. Gute Idee, also bin ich schnell zu meinem Auto gehechelt, dass immerhin in 30m Entfernung gestanden hat ... Aufstellung.. Klick... Kamera wieder zurückbringen. Die erste Pause wäre fällig gewesen, aber statt dessen: Auf die Plätze fertig los

Nach den ersten Metern sagte mir Ilka, dass wir zu schnell sind... ich wollte doch nur mit den anderen trainierten Cracks mithalten? Immerhin, die ersten 50m hat es geklappt.

Ilka war genial, sie lief vor mir und sagte, ich solle im Windschatten -ihren Windschatten- laufen. Abgesehen davon, ist Ilka um einiges kleiner als ich und wiegt ungefähr die Hälfte von mir. Ok, Windschutz hätte ich trotzdem haben können, wenn ich dicht hinter ihr gelaufen wäre... da ist das nächste Problem-Ilka läuft wie eine Gazelle und ich wie ein Lama.

Dann gab es noch weitere Tipps – Arme mitnehmen, das ist auch ein Tipp, den ich immer von Michael Richter höre, aber meine Arme sind länger und schwerer als die beiden sich das vorstellen. Rätselhaft ist mir allerdings, wie Ilka, die immer noch kurz vor mir läuft sehen konnte wie mein Laufstil ist. Also konzentrierte ich mich auf die Arme ... immer schön mitnehmen... da hörte ich schon von vorne tief ein und ausatmen bis in den Bauch atmen. Bei meinem Mageninhalt lieber nicht, dachte ich mir und lief grinsend weiter.

Berg runter ---puh das sollte ich einfach genießen und den Schwung mitnehmen. Genießen- verbinde ich eher mit Essen und Trinken, aber dass war hier definitiv nicht gemeint. Und dann kam sie ... die Zielgerade, von der ich wußte, dass sie nicht zu unterschätzen ist, da sie recht lang ist. Ilka drehte sich nach den vereinzelt hinter mir noch laufenden Teilnehmern und meinte dass bringen wir jetzt nach Hause. Was für mich bedeutete: wir lassen uns nicht mehr überholen. Das war eine ganz klare Ansage. Da ich mich nicht mehr umdrehen konnte, um zu sehen, wie weit die anderen weg waren, hieß es für mich nicht locker lassen und alle Kräfte mobilisieren um nicht langsamer zu werden.

Dank Ilka bin ich mit einer Zeit von 58:38 ins Ziel gekommen, trotz Müdigkeit, Hunger und Restalkohol habe ich den 3. Platz in der Alterswertung gemacht ... Super, ich freue mich... von dreien.

Tausend Dank und es hat Spaß gemacht