

26. Deutsche 100-km-Straßenlaufmeisterschaften Kienbaum 2013

Ernst Riemann lief am 13.4.2013 bei den Deutschen Meisterschaften im 100-km-Straßenlauf im Bundesleistungszentrum Grünheide/Kienbaum die 20 Fünf-Kilometerrunden in 09:08:28 Stunden. Er errang für den Laufclub BlueLiner den 3. Platz und damit Bronze in der Altersklasse M55.

Was ihm sonst bei keiner der zahlreichen Laufveranstaltungen passiert, stellten sich wie schon 2008 nach 45 gelaufenen Kilometern erhebliche Bauchkrämpfe ein. Kurz vor Kilometer 50 und 60 bestand im sogenannten „Werferhaus“, wo man ja ohnehin 20mal vorbei kommt, die Gelegenheit sich zweimal gründlich zu entleeren. Danach war das Problem im Grunde beseitigt bis auf eine leichte Schwäche. Auch dieser Umstand konnte eine persönliche Bestzeit von Ernst Riemann auf dieser Strecke nicht mehr verhindern.

DUV-Präsident titelt heute „Großer Sport, kleine Dramen“ über die Veranstaltung. Es war einerseits das zweitschnellste Rennen der vergangenen 8 Jahre, andererseits gaben mehr als ein Viertel der Starter das Rennen auf. Man mag diskutieren ob der lange Winter oder eine Unverträglichkeit bei der sonst toll organisierten Pasta-Party die Hauptursache für die zahlreichen Einbrüche war.

Die Strecke an sich ist relativ gut windgeschützt, da sie weitgehend durch Wald oder Bebauung führt. Mit Ausnahme von 80 Metern grasbewachsenen Waldweg mit zahlreichen Wurzeln, vor denen weiße Leuchtfarbe warnte und etwa 800 Metern Betonplatten, die ein paar Stolperstufen hatten, bestand die Strecke aus astreinem Asphalt. Das war doch sehr angenehm, angstfrei den Blick in den Wald oder über den See für die Ruderer bzw. Triathleten schweifen zu lassen. So nach 70 Kilometern merkt man dann schon, dass die Strecke nicht völlig flach ist, was einen aber auch aus der Monotonie herauszuholen vermag.

Die Unterkunft „Kienbaum 2“ ist als extrem verkehrsgünstig zu bezeichnen: direkt an der Strecke im Start-Zielbereich mit vorhandenem Parkplatz. Die Einrichtung ist sehr einfach aber zweckmäßig und preiswert. Imbissraum, Mensa und Hörsaal für die Siegerehrung zu Fuß zu erreichen ist schon recht angenehm, wenn man von seinem Bewegungsapparat an die zurückliegenden 100 km erinnert wird.