

2008 Kleines Jubiläum: 10 Jahre beim Elseyer Herbstwaldlauf.

Die gute Nachricht zuerst: Julia ist mit 59:09 klar unter einer Stunde geblieben, und ich bin **endlich, endlich, endlich unter der 40 min-Marke** ins Ziel gekommen. :-)

Was für ein Tag. Die Wetterbedingungen sind angenehm kühl und damit typisch für den Herbstwaldlauf, als wir pünktlich zum Humpfertlauf-Start im Kirchenbergstadion eintreffen. Wie immer begegnet man den üblichen Verdächtigen aus Hohenlimburg und Umgebung nebst Familie. Zum Glück regnet es nicht, und so sind die Zuschauer-Ränge im Stadion gut gefüllt. Die Siegerehrung des Stadioncross für die Schülerinnen und Schüler überbrückt den Wartenden die Zeit zwischen Start und Zielankunft des 5,4 km-Humpfertlaufes. Gegen 14:45 wird der Hauptlauf - die Bembergrunde, unsere Trainingsstrecke - gestartet.

Zehn Jahre sind vergangen, seit ich zum ersten Mal am Herbstwaldlauf teilgenommen habe. Seit meinem ersten 10er hier gehört dieser wunderbare Lauf mit seinem knackigen Profil (ca. 260 Höhenmeter) und seinem stellenweise anspruchsvollen Untergrund zum festen Termin im Laufkalender. Übrigens die letzte und einzige Unter-Marathondistanz, die ich überhaupt noch laufe. Die einzige Raserstrecke ...

Julia hat ein mulmiges Gefühl, weil Mitorganisator Ernst Hildebrandt uns die Startnummern 1 und 2 verpasst hat. Und ich werde tatsächlich im Startfeld mehr als einmal darauf angesprochen: "Oh, du hast letztes Jahr hier gewonnen?". Ich winke schmunzelnd ab - nein, nicht meine Liga!

Nach dem Startschuss und den bekannten zwei Stadionrunden zieht sich das Feld der 172 Teilnehmer schon mächtig auseinander. Spätestens am Schlesierland, wo wir den Asphaltpart verlassen und auf rutschigen Feld- und Waldboden wechseln bekomme ich total untypisch Seitenstiche. Ein Blick auf die Uhr bei KMSchild 2: "Oh je - mit 8:15 min wird das wieder nix mit der 40-Minutenmarke, die ich schon seit Jahren vergebens zu knacken versuche."

Weiter! Bergauf, vorbei am Hundeplatz, übers Feld, Wald, Richtung Humpfertturm - alles wie immer - und anschließend nörlich vom Bemberg im Sturzflug bergab. Die Jungs vom ATS-Nahmer sind wieder als Streckenposten an den Wegkreuzungen. Ich kenne sie alle, aber das Tempo und die Anstrengung sind so hoch, dass mir statt der Namen nur ein "Hallo" entweicht.

Am Bemberg, dem Höhepunkt des Laufes wird es nicht besser. Den Puls kann ich auch ohne Messgerät hören. Ich kann an der 1000 Meter langen und gefürchteten Rampe zwar nicht zum Vordermann aufschließen, werde seit KM 2 aber auch von keinem anderen Läufer überholt.

Oben angekommen der Blick zur Uhr - mächtig knapp! Der Boden ist an einigen Stellen wieder rutschig, aber es gab schon schlimmere Jahre. Hundeplatz, Rücksturz zum Schlesierland und dann die letzten knapp 2 Kilometer Tempo, Tempo Tempo. Vorbei an den Polizisten, die den Verkehr an der Berliner Allee regeln und zurück ins Stadion. Noch zweieinhalb Minuten für 400 Meter: Diesmal klappt es!

Uhrenvergleich, endlose Meter und ... eine 39 steht vorne auf dem Display im Ziel. Endlich, ENDLICH, ENDLICH! Heidewitzka, bin ich fertig. 20 Minuten später flitzt auch Julia über die Ziellinie und angelt die erste Weihnachtsdeko des Jahres: Ein Weihnachtsstern als Präsent für alle Finisherinnen. Kompliment, für die - wie immer - gelungene Organisation. Für das kommende Jahr steht schon fest, was wir im November an einem Samstag Nachmittag machen werden...

[39:11, 5. M40]