

8.Ultra-Kanallauf in Wolmirstedt:

Gabi gewinnt ihre AK und Dieter wird 3. in seiner AK über30 KM



Da wir uns derzeit auf den am 24. September stattfindenden Berlin-Marathon vorbereiten, packten wir für unseren Urlaub in Schwerin natürlich auch die Laufschuhe ein, um die nötigen Trainingskilometer zu absolvieren. Und auch ein Wettkampf kommt da nicht gerade ungelegen. Also wurde im Vorfeld ein wenig in den Laufkalendern der nördlichen



Bundesländer gestöbert und tatsächlich fiel eine Veranstaltung ins Auge: der 8. Ultra-Kanallauf in Wolmirstedt über 60 bzw. 30 Kilometer. Die „Kurzstrecke“ wäre ein optimaler Vorbereitungslauf auf die 42,2 Kilometer. Aber wo liegt eigentlich Wolmirstedt? Etwa 35 KM nördlich von Magdeburg in Sachsen-Anhalt. Da dies doch ein gutes Stück von unserem Quartier in Schwerin entfernt ist, buchten

wir für eine Nacht ein Zimmer, da der Start des Laufes bereits um 9:00 Uhr war. Schon bei der Anreise am Vortag lernten wir die sehr netten und hilfsbereiten Organisatoren der Magdeburger Laufkultur e. V. kennen, da die Damen und Herren die Vorbereitungen im Start-Zielbereich auf der wunderschönen Schlossdomäne trafen.

Am Samstag früh trafen dann die fast 110 Starter des 30 KM-Laufes nach und nach ein. Die 19 „60 KM-Läufer“ waren bereits seit 7:00 Uhr auf der Strecke. Ca. 15 Minuten vor dem Start gab es dann noch einige wichtige Infos zur Strecke, den Verpflegungspunkten sowie sonstigen Gegebenheiten. Pünktlich um 9:00 Uhr fiel der Startschuss und das bunte Feld der Langstreckler setzte sich in Bewegung. Zunächst ging es eine kurze Runde durch Wolmirstedt bevor es dann hinauf zum Elbe-Havel-Kanal ging. Gute 500 Meter verlief die Strecke über eine sehr unebene Wiese mit vielen Löchern und Pfützen (es hatte am Vortag sehr viel geregnet). Zwischen Kilometer 4 und 11 verlief dann die Strecke immer am Kanal entlang, dann über eine lange Brücke und den Damm hinunter, bevor es auf der anderen Seite wieder rauf ging. Zwischen Kilometer 14 und 17 passierten wir ein Waldstück und liefen bis Kilometer 21 auf der gegenüberliegenden Kanalseite zurück. Am meisten zu kämpfen hatten hier wohl alle mit dem extrem starken Gegenwind, der auf so einer Strecke gnadenlos bläst. Entlang eines schier unendlichen Schleusenbeckens hatte so jeder mit sich, der schnurgeraden Strecke und eben diesem so gemeinem Wind (es waren Sturmböen vorhergesagt) zu kämpfen. Doch die vielen Verpflegungspunkte, die Fahrradbegleiter und manch Zuschauer gaben dann immer wieder neue Energie. Ein fieser und langgezogener Anstieg bei KM 22 erforderte nochmal eine gute Renneinteilung und



wieder der Kampf gegen den Wind bis KM 27. Für die letzten drei Kilometer änderten wir die Richtung, sodass diese dann wieder leichter waren und das Ziel auf der Schlossdomäne dann lächelnd erreicht wurde, da jeder namentlich begrüßt und gefeiert wurde.

Dieter beendete diesen außergewöhnlichen Lauf nach sehr guten 2:25:46 Std. bereits als 19. im Gesamteinlauf. Der 3. Platz in seiner AK M 50 war dann ein hervorragendes Ergebnis für ihn.

Gabi verpasste als 4. Frau leider das Podest im Gesamteinlauf der Damen. Dafür durfte sie sich aber als Siegerin der W 45 über den 1. Platz in ihrer AK freuen und das mit einer sehr ordentlichen Zeit von 2:36:30 Std.

Außer Getränke, Obst und Keksen gab es anschließend noch „Freieis“ für alle Finisher und so manch nettes Gespräch wurde geführt. Alles in allem eine wirklich toll und liebevoll organisierte Laufveranstaltung, die man auf jeden Fall für die Vorbereitung eines Herbstmarathons empfehlen kann.



Alle Infos dazu unter www.magdeburger-laufkultur.de und ein schöner Bericht auch unter <http://www.alpha-report.de/single-post/2017/08/20/Kanal-Ultra-Schauer-l%25C3%25A4uft-60-Kilometer-unter-vier-Stunden> .

Gabi Bastian