



Gelungene Premiere für Gabi und Dieter beim Run and Bike Marathon in Coburg mit Platz 3 in der AK

Die 9. Run and Bike Night fand wegen des am Abend stattfindenden Fußball-WM-Spiel der Deutschen Mannschaft erstmals bereits am Nachmittag statt. Dennoch konnte sich der Veranstalter mit über 200 gemeldeten Teams über einen

Teilnehmerrekord freuen. Etwa die Hälfte davon absolvierte die Halbmarathondistanz, während sich die andere Hälfte auf die 9 KM lange Familienrunde bzw. auf die 42,2 KM lange Marathondistanz wagte. Das sehr kühle und windige Wetter kam den Aktiven auf den Laufpassagen entgegen, für die Fahrradabschnitte war es jedoch eher unangenehm.

Der 21,1 KM lange Rundkurs beginnt am Sportplatz in Scheuerfeld und führt in der ersten Schleife zunächst über einen sehr schmalen und wurzeligen Pfad, stets wellig und mit einem kurzen aber steilen Trailstück (hier müssen die Radfahrer für etwa 500 Meter auf einer anderen Route fahren) wieder Richtung Scheuerfeld und dann in der zweiten Schleife mit einer langen Abwärtspassage zum bzw. um den Goldbergsee. Auf den dann folgenden knapp drei Kilometer langen Anstieg muss der Radfahrer im Team ordentlich in die Pedale treten damit er von seinem Läufer nicht überholt wird. Weiterhin stets auf und ab geht es schließlich wieder zum Sportgelände in Scheuerfeld. Die Marathonstaffeln müssen diesen sehr anspruchsvollen Kurs dann ein zweites Mal bewältigen.

In den Zweiertteams muss immer einer Laufen und einer Radfahren, die Wechsel können beliebig oft und jederzeit durchgeführt werden. Das Fahrrad gilt als Staffelstab und muss somit immer übergeben werden. Am Ende müssen beide gemeinsam die Ziellinie überqueren.

Dieter und ich absolvierten erstmals so einen Wettkampf und wir hatten weder eine Zeitvorstellung noch wirklich einen Plan, wann und wie oft wir zwischen Laufen und Radeln wechseln werden. Von bereits erfahrenen Teilnehmern bekamen wir den Tipp möglichst häufig zu wechseln, um eine gute Endzeit zu erzielen. Da wir auch das Streckenprofil nicht kannten und wir beide eigentlich keine Sprinter sondern eher ausdauernde Läufer sind war die Spannung vor dem Start recht groß und wir hatten nicht wirklich einen Plan. Die Radfahrer wurden etwa 10 Minuten vor dem offiziellen Startschuss auf die Strecke geschickt, um Unfälle auf dem ersten engen und wurzeligen Teilstück zu verhindern. Ich lief den ersten Abschnitt und unser erster Wechsel sollte dann dort stattfinden, wo Dieter mit dem Rad wartete was bei Kilometer 2 dann der Fall war.

In diesem 2-KM-Rhythmus setzten wir dann unseren Wettkampf fort und kamen damit gut zurecht, wobei wir hin und wieder einfach unterwegs besprachen, wann der nächste Wechsel stattfindet In der zweiten Hälfte versuchten wir jeweils das gegenteilige Stück zu laufen bzw. zu fahren. Die erhoffte Erholung auf dem Rad blieb wegen des nie flachen Streckenprofils aus und am langen Anstieg hatten wir jeweils auf dem Rad ordentlich zu arbeiten um nicht tatsächlich vom Läufer überholt zu werden. Die Zeit verflog allerdings sehr schnell und schließlich kamen wir nach für uns doch recht guten 3:17:51 Stunden glücklich und auch etwas stolz im Ziel an. Wir belegten damit den 3. Platz in der Altersklasse Mixed 95. Uns hat diese Art von Team-Marathon unendlich viel Spaß gemacht und wir waren zwar das erste aber sicher nicht das letzte Mal bei dieser gut organisierten Veranstaltung dabei.

