

## 16. Aspacher Volkslauf – ...leise rieselt der Schnee....

27. Oktober 2012

Ein Bericht von Werner Weber



...und gemütlich umkreisen die Läufer den See. Naja, ganz so pathetisch und idyllisch war der Lauf in Aspach nicht.

Petra wollte in Aspach ihren diesjährigen Abschlusslauf machen; gut, Wettkampf wirkt ja auf den einen oder anderen Läufer motivierend und so konnten sich Karin, Heidi, Wolfgang und ich der Idee anschließen, um gemeinsam auf die Strecke zu gehen. Als ich morgens dann aber den ersten Schnee und vor allem den ersten Matsch auf unseren Straßen sah, half mir nur noch der Gruppenzwang mich für dieses Läuferchen zu motivieren.

Die Anfahrt in Karins Taxi war recht lustig, denn so richtig laufen wollte eigentlich keiner, aber Spaß haben natürlich schon. Weihnachtliche Getränke waren vorbereitet. ;-) Beim Warmlaufen in frostiger Kälte wurden verschiedenste Strategien gewählt: Müllbeutelverpackung ärmellos, Handschuhe + kurzes T-Shirt, Schlumpfmütze und Thermoklamotten. Vorab, alle waren erfolgreich.

Im leichten Nieselregen ging es dann auf die hügelige Strecke. Zuerst läuft man eine kleine Runde durch Aspach, um dann ab KM 1,5 in den Wald abzutauchen. Die erste Steigung geht bis kurz vor KM 3, da hatte ich schon lange Seitenstechen und dachte mir, wie überheblich es ist von "nur" 10km zu sprechen. Mein Pulsmesser zeigte auch bedrohliche Werte an und als dann bei KM 5 mein Moving Target locker an mir vorbei lief, sagte mein deprimiertes Großhirn an den restlichen Körper "Jungs, heute ist nicht unser Tag, lasst es uns gemütlicher angehen". Das hätte auch funktioniert, wäre nicht bei KM 7 eine unendlich (zumindest so wirkende) Steigung gekommen. Gut, auch so was übersteht man irgendwie, um dann die restliche Strecke bergab im Nieselregen noch zu genießen.

Im Ziel standen dann schon unsere beschirmten Edelfans und gratulierten uns zu doch ganz ordentlichen Leistungen. Wolfgang dominierte wie immer seine Altersklasse und kam locker trabend ins Ziel. Karin ließ das wilde Huhn begleitet von ihrem Hahn noch hinter sich. Heidi überwand ihre anfänglichen Einlaufschwierigkeiten souverän und schrammte nur knapp an dem Stepper (3. Platz) vorbei und Petra gab bergunter am Schluss nochmal mächtig Gas, aber auch sie verfehlte den Stepper nur ganz knapp.

Nach getätigtem Lauf hatten wir in der Halle bei der Siegerehrung noch viel Spaß. Neidische Mitläufer bemerkten: bei Euch, dem TSV Neustadt, riecht es wie auf dem Weihnachtsmarkt. Und ja, die Leute hatten Recht ;-) Die Zeit während der unendlich lange andauernden Siegerehrung verging wie im

Flug, unter anderem auch weil z.B. Wolfgang seine Bierkiste wegschleppen musste (jeder x0. platzierte bekam eine Kiste) und man sich an dem leckeren Kuchen aufhalten musste; ferner man (es) gehäkelte blaue Mützen ausprobieren und aufsetzen musste.

Karin und ich durften zum ersten Mal ein Siegertreppchen miteinander teilen (coole Idee des Veranstalters) und wie für eine DGKTeam geschaffen erhielten wir als Preis jeweils eine Flasche Wein. Bacchus sei Dank! Zum Abschluss durfte Wolfgang dann noch auf den größten Stepper, um unseren Lauftag zu krönen. König Wolfgang nochmal Gratulation!

Fazit: Manchmal muss man sich zwingen, dann wird es vielleicht nicht richtig gut, aber zumindest sehr lustig und meine Mega-Thermoskanne funktioniert noch!!

#### 10-km-Lauf (129 Finisher)

21. Werner Weber	39:17	3. AK M50
40. Wolfgang Morhard	42:34	1. AK M60
68. Karin Klitzke	45:52	3. AK W50
84. Heidi Dierolf	48:51	4. AK W40
98. Petra Schläfer	51:57	4. AK W45

