

## 35. Solitude Halbmarathon – Negative Höhenmeter und positive Prozente

11. April 2021

Ein Bericht von Werner Weber



Bild: v.l.n.r mit Abstand: Matthias, Ralf, Lucia, Ilija, Werner

Werte Leser\*innen, irgendwie war der Lauf anders, daher machte es Sinn (oder auch nicht) den Bericht mal anders zu schreiben.

**Bedienungsanleitung:** Wir alle kennen die Diskussion: Sollen wir Bedienungsanleitungen ausgiebig studieren oder nur als Notfall-Dokumente nutzen? Die Antwort geben die Starter vom Solitude Rennen jetzt anders als vor dem Lauf. Die richtige Antwort lautet auf jeden Fall: lesen! Denn 60% von uns 5 hatten im Ziel leider keine Zeit, weil wir nicht, wie „in der Anleitung beschrieben“, am Start einzeln 5 Sekunden unter der Mess-Antenne stehen geblieben sind. ☹ Die schlechte Nachricht: direkt nach dem Zieleinlauf war der Frust groß; die gute Nachricht: dokumentiert durch unsere Uhren gab es dann final doch die richtigen Zeiten.

**Verwirrung:** Die Laufstrecke zeichnet sich durch eine gewisse Komplexität aus. Normalerweise werden die Starter durch freundliche Helfer in die richtige Richtung geleitet. Im Corona Jahr bleiben diese konform zuhause und wurden durch „nichtsagende“ Schilder ersetzt. Zur Absicherung hatte Ralf sich die Streckendaten für unsere Uhren besorgt. Trotz dieses doppelten Hosenträgers befanden sich Lucia, Ralf und ich zwar auf der angezeigten Strecke, aber alle Streckenpfeile zeigten über 3 km lang in unsere Richtung. Wir waren in einer Schleife in die falsche Richtung gelaufen, die Software zeigt

zwar die Strecke an aber nicht die richtige Richtung. Querdenken/-laufen verwirrt nicht nur einen selbst, sondern auch die entgegenkommenden verwirrten Läufer\*innen. Irgendwie war es lustig und egal, denn die neue Strecke war ja gleich lang.

**Qual:** Die Strecke mutet so einfach an. Negative Höhenmeter, das läuft sich von selbst. 😊 Selektive Wahrnehmung und selektive Verdrängung sind die Mittel der Wahl. Ich bin den Solitude HM schon mehrfach gelaufen, verdränge aber immer wieder wie übel bei warmem Wetter (und das hatten wir) KM4 bis KM16 sind. In ergrautem Leichtsinn lief ich bis KM6 ein super Rennen, um dann 10 km lang darüber zu fluchen. Lucia, Ralf und Ilija machten den Fehler nicht und kamen sehr gut und locker durch. Ab KM17 erledigt die Hangabtriebskraft für alle den Rest.

**Gesundheit:** Auch in Corona Zeiten gibt es noch andere Gefahrenquellen für das leibliche Wohl. Eine fitte, schnelle junge Dame kollabierte bei KM 19 und musste mit dem Notarzt ins Krankenhaus. Auch negative Höhenmeter sind niemals zu unterschätzen! (Ihr ging es schnell wieder gut)

**Verbesserung:** Matthias lief ein superschnelles Rennen und landete unter den ersten 23% der Starter und wird immer schneller. Bei Lucia, Ralf, Ilija und mir kann die HM-Leistungsveränderung zu Gmünd berechnet werden. Dabei fällt auf, dass Ilija ebenfalls sich permanent verbessert und um 7% schneller war. Lucia war nur um 2% langsamer, Ralf um 3% und ich um geschmeichelte und gelittene 8% langsamer. Zählen wir alle Werte zusammen dann kommen 100% TSV-Leistung heraus! 😊

**Fazit:** Die Strecke ist anspruchsvoller als gedacht, die automatische Messung funktioniert (wenn das Kleingedruckte gelesen wird) und wir alle hatten einen sehr schönen Lauftag in Gerlingen!

**Ergebnisse:** (über alle Wettbewerbe 726 Starter\*innen)

**10 Km** (293 Finisher)

67. Matthias Schell      0:50:22      5. AK M55

**Halbmarathon** (216 Finisher)

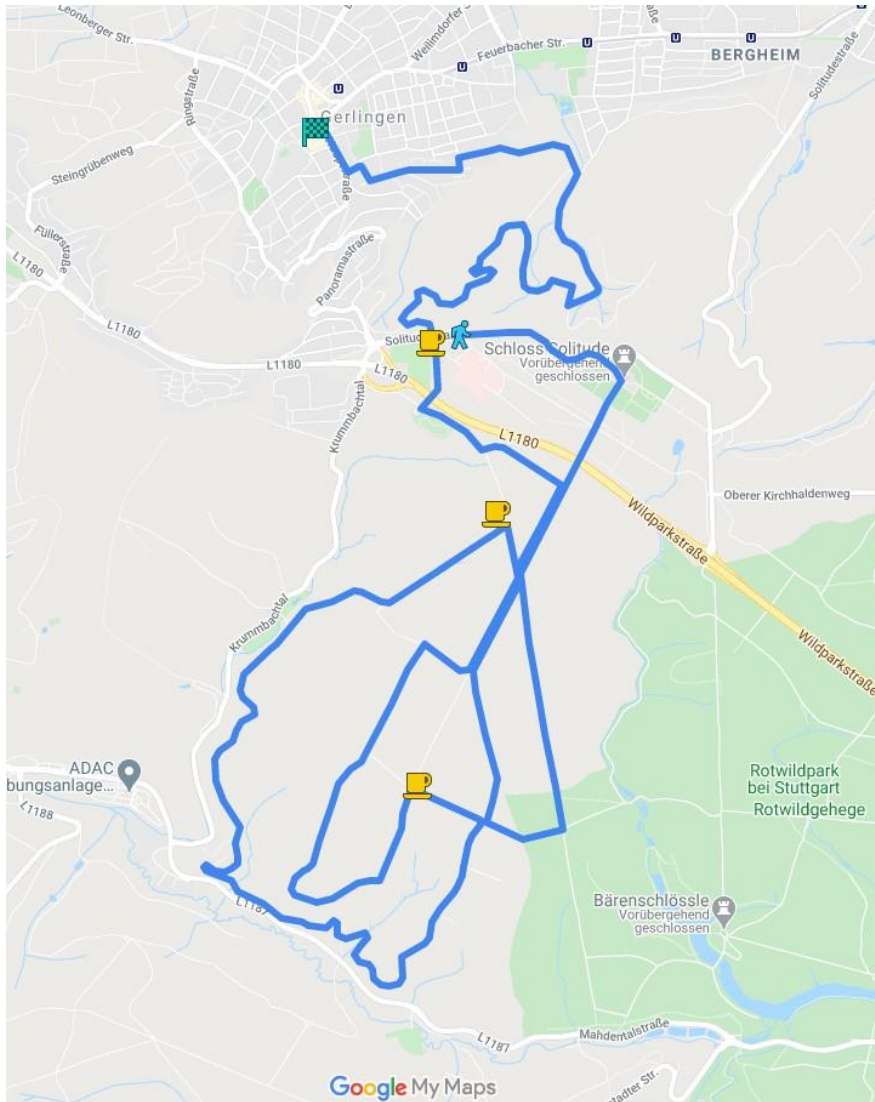
29. Werner Weber      1:37:22      3. AK M55

52. Ilija Stojanovic      1:45:14      8. AK M45

83. Ralf Frey      1:51:07      8. AK M55

102. Lucia Kurfeß      1:55:20      4. AK W50

## HM-Strecke: Quelle Google Maps



## Höhenprofil: Quelle Homepage-Veranstalter

### Höhenprofil

