

Drei Strahlemänner trotz Regenwetter

Am 09. Juni machten sich in den frühen Morgenstunden **Holger Natzke, Alexander Manaa** und

Horst Günther

mit etwas Bammel vor zu heißen Temperaturen auf den Weg zum Rhein-Ruhr-Marathon in Duisburg. Je mehr wir uns Duisburg näherten, umso mehr verdunkelte sich der Himmel. Angekommen am Duisburger Wedau-Stadion betrug die Außen-temperatur lediglich noch 13° C und Petrus öffnete die Himmelsschleuse. Abgesehen davon, dass wir bereits bei der der Startaufstellung ziemlich durchnässt waren, wich die zuvor bestehende Hitzeangst aufgrund des eher überraschenden Wetterwechsels und der damit idealen äußeren Bedingungen kurz vor dem Startschuss schnell der Zuversicht.



Während Alexander und Horst sich auf die Halbmarathondistanz begaben, ging Holger beim Marathon an den Start, wo im Rahmen des Rhein-Ruhr-Marathons gleichzeitig die Westdeutschen Meisterschaften ausgetragen wurden.

Der Routinier Holger unterbot auf der Marathon-Distanz mit einer Endzeit von 2:57:49 Std. erneut die 3-Std.-Schallmauer und lief nach einem taktisch klug eingeteilten Rennen mit dieser bemerkenswerten Leistung den Westdeutschen Meistertitel in der AK M 55 ein. Im Gesamteinlauf des Marathons belegte Holger, der schon kurz nach dem Zieleinlauf mit einem Auge auf den Molzberglauf in Betzdorf am kommenden Freitag schielte, den hervorragenden 21. Platz.

Alexander und Horst gingen im Halbmarathon mit unterschiedlicher Zielen an den Start. Während Alexander mit einem guten Ergebnis die aus seiner Sicht schlechte 10-km-Zeit (38:39 Min.) des Refrather Kirschblütenlaufs vom 26. Mai vergessen machen wollte, hatte das "Ankommen im Ziel" für Horst nach seinem verletzungsbedingten Ausscheiden beim Kirschblütenlauf und dem danach reduzierten Training zunächst oberste Priorität.

Alexander lief von Beginn an wie ein Schweizer Uhrwerk nahezu konstant 4:00 Min./Km. Kräftezehrende Tempowechsel vermied Alexander diesmal. Bis Km 13 hängte sich Alexander an eine dreiköpfige Läufergruppe. Nachdem sich diese aufgelöst hatte, lief Alexander bis ins Ziel dann ein eher einsames Rennen und sammelte noch einige vor ihm Laufende ein. Im Stadionrund des Wedau-Stadions angekommen, blieb die Zieluhr für Alexander bei 1:24:42 Std. stehen, was eine Steigerung der bisherigen Bestleistung aus dem Jahr 2012 um mehr als 3.30 Min bedeutete. In der Gesamtwertung bei den Männern bedeutete dies Platz 36.

Nachdem Horst die ersten 6 km des Rennens gut hinter sich gebracht hatte und die Angst vor einem erneuten Ausbrechen der alten Verletzung einer gedämpften Euphorie Platz machte, versuchte Horst jetzt doch mehr herauszuholen. Am Km-Punkt 10 lag die Zwischenzeit bei 41:20 Min. Danach lief Horst die nächsten rd. 10,90 Km konstant in 4:13 Min. Als die Zieluhr im Wedau-Stadion die Hoffnung auf eine Zeit unter 1:28 Std. keimen ließ, zog Horst das Tempo noch einmal kräftig an und überquerte die Ziellinie letztlich bei 1:27:56 Std. (Gesamteinlauf Platz 50 / Ak M 50 Platz 6). Auch für Horst bedeutete diese Endzeit eine neue Bestzeit. Damit unterbot er die bei den diesjährigen Deutschen Halbmarathonmeisterschaften in Refrath aufgestellte Bestmarke um knapp 2 Min..

Nach diesem für alle drei Läufer erfolgreichen Wettkampf, verließen Holger, Alexander und

Rhein Ruhr Marathon

Geschrieben von: Horst Günther

Sonntag, den 09. Juni 2013 um 19:19 Uhr

Horst bei dann eher sonnigem Wetter Duisburg, um sich im nunmehr verregneten Siegerland auf der Couch von den Strapazen zu ruhen. <http://duisburg.r.mikatiming.de/2013/>