

Roßdörper Ortskernlauf – jedes Jahr eine neue persönliche Herausforderung

1997

Wie fing es an ? Mit dem Lauftreff-Training kam irgendwann der Wunsch einen Wettkampf zu bestreiten, um die eigene Leistung zu testen. Da ich seit 1990 in Roßdorf wohnte lag nichts näher, als die Teilnahme beim Roßdörper Ortskernlauf (1997). Ohne zu wissen welche Strapazen auf mich zukommen sollten meldete ich mich (natürlich online, wie es sich für einen Internet-User gehört) zum Hauptlauf an. Der Hauptlauf, 10000 Meter in 4 Runden durch den Rossdörper Ortskern, sollte zur Eröffnung des Ortskernfestes um 15.50 Uhr gestartet werden.

Da ich mich gut vorbereitet fühlte ging ich am Tag des Wettkampfes guten Mutes und mit dem Ziel in 60 Minuten das Ziel zu erreichen zum Wettkampfbüro, um meine Unterlagen und das begehrte Ortskernlauf-T-Shirt gegen eine mäßige Startgebühr abzuholen.

Um 15.00 Uhr begann ich mit der Vorbereitung (Aufwärmen, Dehnen, Laufen) und gegen 15.45 Uhr reihte ich mich in den Pulk der Läufer am Start ein.

Nachdem der Startschuss gefallen war ging es los. Völlig euphorisch lief ich die 1. Runde und das 1. Überqueren der Ziellinie gab mir noch einmal einen Schub (zumal es an dieser Stelle bergab ging). Die Strecke führte bei strahlendem Sonnenschein und etwa 35°C durch die „Häuserschluchten“ von Roßdorf. Zum Glück gab es auf der gesamten Strecke immer wieder Wasserstationen, Schwämme und Anwohner, die den Läufern mit auf die Straße gerichteten Wassersschläuchen Kühlung verschafften.

Am Ende der 2. Runde wurden meine Beine schon schwerer und ich merkte, wie der Parcours, der Asphalt und die Sonne an mir nagten – aber aufgeben war zu diesem Zeitpunkt keine Thema.

Ich lief weiter und kämpfte mich mehr oder weniger schnell zum 3. mal über die Ziellinie. Bis dahin kamen immer wieder Aufgabebegedanken, die ich mit inneren Durchhalteparolen glücklicherweise beiseiteschieben konnte. Mehr oder weniger schleichend kämpfte ich mich durch die letzte Runde. Ca. 200 Meter vor dem Ziel nahm ich noch mal alle noch vorhandene Kraft zusammen und lief was ich konnte bis ins Ziel – **Geschafft, in 59:57 Minuten !!!!!**

Ich war ziemlich fertig von den vorher nicht geahnten Strapazen dieses Laufes, der nicht mit einem Waldlauf vergleichbar ist aber trotzdem die Atmosphäre, das Publikum und die gesamte Stimmung vor und während des Laufes waren einmalig schön, so schön, dass ich mich ziemlich bald dazu entschloss, die Teilnahme am Ortskernlauf zu wiederholen.

1998 - 2001

Durch einen Bänderriss während eines Hobby-Fußballturniers wurde ich derart aus meinen Laufgewohnheiten gerissen, dass ich bis 2001 eigentlich nicht mehr regelmäßig gelaufen bin. In 2001 entdeckte ich dann die Freude am Laufen neu und gründete im September 2001 mit meinem Laufkumpen Rainer die „Smokey-Socks“. Nach nun regelmäßigem Lauftraining begannen wir an verschiedenen Volksläufen teilzunehmen. Spätestens zu diesem Zeitpunkt kam die Erinnerung an 1997 und den Rossdörper Ortskernlauf zurück – und mir war klar: „egal wo wir teilnehmen der Ortskernlauf in Roßdorf muss auf jeden Fall mit auf dem Programm sein“.

2002

Nach intensivem Training und einigen vorbereitenden Volksläufen stand im August 2002 die Teilnahme am Ortskernlauf auf dem Programm. Wie auch in 1997 waren 4 Runden durch den Ortskern mit einer Länge von Insgesamt 10.000 Metern zu absolvieren. Nach der Anmeldung und dem Empfang der Unterlagen (Startnummer, Ortskernlauf-T-Shirt) reihte ich mich nach einer intensiven Aufwärmphase in dem großen Starterfeld ein. Mein Ziel war wie 1997: „Ankommen in weniger als 60 Minuten“.

Mit dem Startschuss setzte sich der Läufertrass in Bewegung – ich auch. Und bereits in der 1. Runde war sie wieder da, die tolle Atmosphäre an der Strecke. Die ersten 2 Runden war ich unter meinem Rundenlimit von 14:50 Minuten, was mich zunächst sehr beflügelte – aber der Leistungsknick folgte auf den Fuß, sodass ich die 3. Runde zwar schleichend aber nicht gehend absolvierte. Die vierte Runde ließ wieder Hoffnung auf das Ende des Laufes aufkeimen. Ich zog noch mal an und die Anfeuerungsrufe der zahlreichen Zuschauer gaben mir nochmals Auftrieb, um mit einem Spurt bis zur Ziellinie das Rennen zu beenden - **Geschafft, in 57:14 Minuten; das war immerhin eine Steigerung gegenüber 1997 von 1:43 Minuten !!!!!**

Ich war ziemlich ausgepumpt, aber stolz auf meine Leistung – denn ein Vergleich mit anderen Volks-Waldläufen ist einfach nicht möglich.

2003

Nach einer guten Saison 2002 und dem für meine persönlichen Verhältnisse guten Ergebnis beim OKF-Lauf 2002 war mein **Ziel für 2003: Ankommen und zwar unter 57 Minuten.**

Neben den regelmäßigen Läufen mit Rainer nahm ich an verschiedenen Volksläufen teil. Die Saison begann am 28.05. mit der Seligenstädter Marathonstaffel. Da ich gesundheitlich nicht ganz auf der Höhe war, war meine Leistung entsprechend. Meinen Part von 7.033 Metern absolvierte ich in 38:45 Minuten (Schnitt je km 5:27 Minuten). Am 3.07. nahm ich beim 5.000 Meter-Crosslauf bei den Hessischen Meisterschaften der Finanzverwaltung teil. Mit meiner Zeit von 24:49 Minuten war ich sehr zufrieden und ich konnte dem Volkslauf in Obertshausen/Hausen gelassen entgegensehen. Der 27.07. war ein schöner Sommertag, angenehme Temperaturen, eine schöne Strecke durch den Wald und ein meines Erachtens guter Trainingszustand sollte eine gute Zeit beim VL garantieren. Aber es kam alles ganz anders. Ich war bereits ab dem 5. Kilometer ziemlich am Ende und hatte nur noch das Ziel anzukommen. Zum Schluss hatte ich die 10.000 Meter in 57:16 Minuten absolviert. Zu schlecht, für ein gutes Ergebnis beim anspruchsvolleren Roßdörfer OKF-Lauf. Aber, auch die anderen Teilnehmer waren insgesamt nicht zufrieden mit ihren Leistungen – vielleicht war es einfach ein schlechter Tag.

Nun die Anmeldung für Roßdorf war geschrieben und es galt nun mich vorzubereiten auf mein „Laufereignis“. Gemütlich Läufe wechselten mit anstrengenderen Läufen, mal lief ich kurze, mal lief ich längere Strecken. Kurz und gut 3 Tage vor dem Wettkampf ließ ich das laufen. Vier Stunden vor Beginn gab es noch mal Pasta für den Energiehaushalt und dann wurde es ernst. Unterlagen abholen, aufwärmen, vorbereiten und in den Tross der Läufer am Start einreihen.

Kurz vor dem Start erschien Rainer, um mich als Zuschauer und Fan moralisch zu unterstützen. Diesmal jedoch wurde die Streckenführung geändert, es waren zwar immer noch 10.000 Meter zu absolvieren aber nun waren es 6 Runden durch den Ortskern. Ich rechnete mit einer Rundenzeit von durchschnittlich 9:20 Minuten (Gesamtzeit 57:00) aus.

Nach der 1. Runde zeigte meine Uhr 7:15 Minuten. Ich war überrascht, so schnell kam mir mein Lauf gar nicht vor. Aber beflügelt von der guten Zeit lief ich weiter, vorbei an den Zuschauern und den Wasser- und Schwammstationen bis ich feststellte, die Streckenführung der 2. Runde war geändert. Als ich die Ziellinie überquert hatte zeigte meine Uhr 16:33. Plötzlich in der 3. Runde übermannte mich eine Müdigkeit in den Beinen, die mich total ausbremste. Langsam ging es bis in die 4. Runde. So allmählich kamen mir Aufgabegedanken, die ich aber immer wieder verdrängte. Ich lief langsam aber kontinuierlich und der Ansporn der Zuschauer und etwas Selbstmotivation ließen mich die 4. und die 5. Runde überstehen. Und am Ende der 5. Runde war ich zu meiner Überraschung in meinem geplanten Zeitrahmen (47:32 Minuten). Jetzt keimte neue Hoffnung auf und ich ging mit Elan in die letzte Runde – und die Zeit schien im Limit zu bleiben. Ca. 500 Meter vor dem Ziel gab ich angespornt von den Zuschauern noch mal Gas, nahm die letzte Steigung und kam schließlich im Schlussspurt ins Ziel - **Geschafft, in 56:02 Minuten; das war eine Steigerung gegenüber 2002 von 1:12 Minuten!!!!**

Ich war hochzufrieden, immerhin hatte ich das gesteckte Ziel erreicht, und erholte mich bei reichlich Apfelschorle, Wasser und einem Magnesium ziemlich schnell wieder. Ich hatte im nachhinein sogar das Gefühl, dass zum Schluss noch mehr möglich gewesen wäre, das heißt ich den Schlussspurt früher hätte beginnen können. Aber im nächsten Jahr gibt es ja wieder den Roßdörfer Ortskernlauf.

2004 - 2006

Aufgrund meines sehr zeitintensiven Studiums habe ich wenig Zeit um regelmäßig zu trainieren. Ich habe daher in dieser Zeit am Roßdörfer Ortskernlauf nicht teilgenommen.

Ob ich es bis 2007 schaffe weiß ich noch nicht, aber ich möchte auf jeden Fall wieder an einem Ortskernlauf in Roßdorf teilnehmen.