

Westdeutsche Halbmarathon Meisterschaften 2013

in Dormagen-Straberg am 05.10.2013

Dieses Jahr sind die Westdeutschen Halbmarathon Meisterschaften gleich um die „Ecke“, in Dormagen-Straberg. Gut 140 Läufer und Läuferinnen sind am Start und aus meiner Laufgruppe 6 (Benno) gehören, Andreas Braun, Harald Gläßer, Michaela Kirchner und Carola Rentergent dazu.



Pünktlich wurde gestartet und wie so oft wird von Anfang an ein flottes Tempo gelaufen... nur nicht verrückt machen lassen und mit den Ersten vorne mitlaufen.

Harald -seit Wochen zwickt es in der Leiste und die Achillessehne macht ihm auch Ärger- läuft souverän im vorderen Starterfeld mit. (*„Ich bin zufrieden und applaudiere und pfeife“*)

Carola ist in der ersten Runde unter den ersten 3 der W50... Jutta Bido „schärfste“ Konkurrentin auf den heutigen Titel(3. te bei den diesjährigen Deutschen Meisterschaften -41:41 min.- auf 10 km) schlägt ein verdammt schnelles Tempo an... erster km 4:03 min., jetzt nur nicht nervös werden... ich stehe am Rand und beobachte und notiere... Carola ist im „Zeitplan“. (*„Ich pfeife wieder und sage .. „alles ist gut“*)

Michaela -1 Woche vorher noch den Berlin Marathon in Bestzeit (3:31 Std.) gefinisht- läuft gut mit. “. (*„Ich pfeife und applaudiere“*) Andreas kommt... und wieder „pfeife ich und applaudiere“.

Meine Läufer/-innen sind alle gut ins Rennen gekommen.

Nach der Hälfte der Distanz -ich stehe taktisch neben dem Trainer von Jutta Bido- hat Harald sein Tempo gefunden und läuft noch im vorderen Feld mit. Carola ist bereits auf Platz 2 in der W 50 vorgelaufen und knapp 50/60 m hinter Jutta... ich spüre, da geht was... ihr Trainer schwitzt und schreit... ich bleibe halbwegs ruhig und „pfeife“.

Michaela muss ihrem Berlin Marathon Tribut zollen und steigt vorzeitig aus... vernünftig, es folgen noch viele andere Rennen, wo die 1:40 Std. „geknackt“ werden können.

Andreas läuft konzentriert im Mittelfeld mit und lässt sich nicht beirren, hat sein Tempo gefunden und läuft -mittlerweile ein routinierter Ultra Läufer- wie ein Uhrwerk.

Die Schlussphase des Rennen, Carola ist jetzt 30/40m vor Jutta... ich *pfeife und bin nicht mehr ruhig, schwitzte!* Juttas Trainer ist ruhig....gratuliert mir.

Ich stehe im Zielbereich, Harald ist angekommen und mit einer Zeit von 1:25,44 Std. bedeutet das Platz 9. in der Altersklasse M 45 -seine Zeit von den Deutschen Meisterschaften (1:20,22) hätten ihm hier den 2. ten Platz beschert -.

Jetzt kommt Carola, und ja, sie wird... ist es geworden

..... Westdeutsche Halbmarathon Meisterin 2013



..... in der Altersklasse W50.

Herzlichen Glückwunsch, der Titel ist Dein, das Training, der Aufwand, das Kämpfen, es hat sich gelohnt,... in neuer Bestzeit, 1:34.30 Std.

Und da kommt Andreas, sieht geschafft aus, aber -glaube ich- froh, sein Rennen in einer Zeit von 1:44,44 Std. und mit Platz 16 in der Altersklasse M50 beendet zu haben.

Herzlichen Glückwunsch Euch allen...

Benno