

31. Sollinglauf in Dassel über 30km (Einbecker Mai-Ur-Bock-Lauf)

von Holger Ahrens



Am Samstag, 24.05. startete ich über 30 KM beim Sollinglauf in Dassel. Ich hatte mir vorgenommen den Lauf locker in ca. 3 Stunden zu absolvieren, das sollte mein Eingangstempo für Biel werden. Außerdem hoffte ich, dass mein Knie hält, ich hatte in der letzten Zeit immer wieder Probleme mit den Außenbändern. Die Stimmung auf dem Sportplatz war super. Viele Bekannte, immer wieder Zieleinläufe kürzerer Rennen, gute Unterhaltung.

Leider fing es kurz vor dem Start stark an zu regnen. Egal, es ging los und nach kurzer Zeit war man durchgeweicht. Die ersten ca. 10 Km gingen bis auf wenige Ausnahmen immer leicht Bergauf. Nach 10 Km lag ich trotz der Steigung bei 53 Minuten, 2 Minuten vor meiner geplanten Zeit. Es lief gut, bloß nicht zu schnell werden. Zwischen Kilometer 13 und 17, bei der Ortschaft Silberborn, holte uns das Wetter total ein. Es regnete zwar nicht mehr, aber die engen Wege auf denen die schnellsten einen schon wieder entgegen kamen, waren mit knöcheltiefen Pfützen übersät, ausweichen unmöglich, also mitten durch. Unangenehm aber nicht zu ändern.



Einen Vorteil hatte der Regen aber, es war eine tolle Luft, nicht zu warm und auch nicht schwül. Die Strecke wurde wieder besser und es ging viel bergab, eigentlich nicht mein Ding, ich laufe lieber bergauf, aber hier ging es richtig gut. Die Kilometer waren immer aufgemalt und das Ziel kam immer schneller näher, ich fühlte mich gut und konnte mein Tempo halten. 2 Km vor dem Ziel versuchte ich noch ein bisschen zuzulegen was auch gelang und so kam ich in nie gedachten 2:40 Std. als 2.ter meiner AK ins Ziel. Diese Zeit hatte ich mir bei dem Wetter und der schwierigen Strecke nicht vorgestellt, aber es lief richtig gut, ich war nicht ausgepowert, habe das Tempo locker durchgehalten und das wichtigste für mich, mein Knie hat mitgemacht. Biel kann kommen. Eine Überraschung gab es dann zum Schluss auch noch, ich habe eine Gitarre gewonnen.

Wenn jemand Interesse hat, bitte melden, würde sie gerne günstig verkaufen...

<<Ergebnisse>> **<<LAV-Ergebnisse>>** **<<Fotos>>**