



Gesamtsieg für Ritterswürden und Losch

Statt des ursprünglich geplanten gemeinsamen langen Laufs trafen sich **Marc Ritterswürden** und

Stefan Losch

sowie Neu-Essener und "Gastläufer"

Klaus Eickel

(LGO Bochum) in Flaesheim bei Haltern, um einen Tempodauerlauf etwa im Marathonrenntempo über die Halbmarathondistanz zu absolvieren. Zusammen mit ausgiebigerem Ein- und Auslaufen von fast 12 Kilometern ein unterhaltsamer Ersatz für einen langen Lauf mit Endbeschleunigung!

Bei kühlem, aber meist sonnigem Wetter ging es um 11:25 Uhr auf eine große Runde durch die Haardt. Es sollte ein einträchtiger Start-Ziel-Sieg für die Drei werden, mit einer durchschnittlichen Pace von 3:45min/km (...)

Für leichte Irritationen sorgte zunächst das Schild "noch 20km", das schon nach etwa 2:50 Minuten passiert wurde. Doch alle Drei waren mit Forerunnern ausgestattet, die passenderweise etwa 750m anzeigten. Der Abstand der nachfolgenden Schilder untereinander passte, sodass man davon ausgehen kann, dass die Strecke 350m zu kurz war (laut FR am Ende sogar fast 600m, aber profilierte Strecken werden von den Geräten etwas zu kurz gemessen).

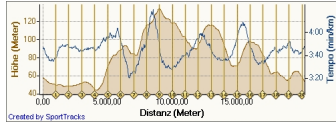
Von Kilometer 2 bis 4 ging es entlang der Flaesheimer Straße, zurück im Wald bis km6 folgten allerdings trailähnliche Abschnitte. Eine kleine Überraschung folgte hinter einer Linkskurve nach km8: ein kurzer, knackiger Anstieg erwartete die Läufer, der erstmals doch etwas an die Substanz ging. Die ersten 10 Kilometer gingen dennoch in 37:39min. weg - exakt im Soll. Der südlichste Punkt wurde bei km11,5 erreicht, danach ging es wieder auf breiten, befestigten Wegen, mal leicht berauf und wieder bergab so langsam flüssig dem Ziel entgegen. Auf den letzten 3 Kilometern wurde noch einmal eine Schleife der 5km-Strecke gelaufen, bevor der Zieleinlauf im Stadion erfolgte. Für die Drei stoppte die Uhr nach **1:16:42 Stunden** - nach den Forerunnern der geplante Schnitt von 3:45min/km. Hochgerechnet hätte dies eine hohe 1:18 bedeutet, respektabel für einen Trainingslauf. Bemerkenswert auch, dass in den letzten Jahren

nur selten eine Siegerzeit unter 1:17 auf dieser Strecke registriert wurde.

Neben dem Gesamtsieg gewannen sie natürlich auch ihre Altersklassen M35, M40 und MHK und bekamen dafür bei der kurz nach Zielschluss durchgeführten Siegerehrung einen Pokal. Kleine Anmerkung: Trotz einiger Abkürzungsmöglichkeiten war von Führungsrädern oder Streckenposten (ausgenommen die Verpflegungstellen) keine Spur zu sehen. Allerdings war die Strecke auch ausreichend mit Pfeilen gekennzeichnet.

Fazit: Der Lauf ist einer der klassischen Läufe: relativ klein und unspektakulär, nicht bestzeitenoptimiert, dafür eine schöne, etwas anspruchsvolle Strecke, familiäre Atmosphäre und günstige Preise. Immer gut für einen Trainingslauf.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Fotos DerWesten](#) | [Halturner Zeitung](#)



(bei der Grafik fehlt ein kleiner Abschnitt am rechten Rand)

Nein, das ist nicht der Pollenpowerlauf, aber über 70HM Differenz galt es schon mal zu überwinden, was die Pace gelegentlich auf über 4:00 ansteigen ließ. Dafür lief es leicht bergab umso runder.