

Warum nicht mal was Neues ausprobieren? Rule Britannia! Rock'n'Roll and Run! Mit diesem Vorsatz trieb es Nele Reike, Claudia Mordas und Matthias Büchel auf die Insel und zum 3. Liverpool Rock'n'Roll-Half Marathon.

War es an den Vortagen schon fast zu warm zum Laufen, zeigte sich der Sonntag bedeckt und mit angenehmen 13°C - allerdings auch kräftigem Wind. Mutmaßlich aufgrund langer Schlangen an diversen Checkpoints (Manchester war auch in Liverpool allgegenwärtig) ging es mit 15 Minuten Verspätung auf einen kurzweiligen Kurs durch die Hafenstadt. Nach einem Einführungs-Kilometer am Hafen entlang ging es u.a. durch ein Kneipenviertel zum Hafen zurück und dann bis zum Wendepunkt im Prinzip immer südwärts. Dabei wechselten sich Wohnviertel mit Parks ab, am Straßenrand spielten immer wieder gute(!) Bands, so dass keine Langeweile aufkam. Zudem war Konzentration angesagt, denn zu vielen scharfen Abbiegungen gesellten sich oft Schlaglöcher und andere Unebenheiten. "Krönender" Abschluss waren knapp 4 Meilen am Ufer des Flusses Mersey zurück zum Ziel - immer gegen den Wind.

Die Ergebnisse waren dafür aber durchaus gut. Matthias wollte eine Woche nach Vivawest einen zügigen Trainingslauf machen und kam mit 1:15:02 als 7. ins Ziel, Claudia ist mit ihrer Zeit von 1:31:53 zufrieden - und Nele schoss den Vogel ab. Mit unglaublichen 1:22:31 wurde sie völlig unerwartet dritte Frau und gewann neben Geld auch noch ein eingerahmtes Exemplar des legendären Sergeant's Peppers Lonely Hearts Club Band in Vinyl - Ohrwurm für Matthias für den Rest des Tages inklusive. Einziger Wermutstropfen war, dass die drei es verpasst hatten, am Vortag den im Programm ebenfalls stattfindenden 5km-Lauf zu machen. Hätten Sie diesen bekommen, ich hätte sie nicht nur zu der mit Abstand originellsten je bekommenen Medaille (s. Foto) eine weitere in Form einer E-Gitarre bekommen, sondern auch noch eine dritte, die einen zum Ehren-Rocker oder so etwas in der Art macht. Damit steht also fest, was nächstes Jahr Pflichtprogramm ist, denn Fazit: es war ein schönes Wochenende mit einem empfehlenswerten Lauf!

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)



