



In Corona-Zeiten wurde auch der diesjährige "Herz-Kreislauf" als Solo-Run ausgetragen, die Organisation ging an die bunert Events GmbH. Auf dem Gelände der Zeche Zollverein könnten insgesamt 800 Teilnehmer/-innen in verschiedenen Disziplinen an den Start gehen. Vom Familienlauf über 3,3 km (1 Runde) bis hin zum Hauptlauf über 10km (3 Runden) reichte das Angebot. Der Start war an Halle 5 und das Ziel vor dem berühmten Doppelbock.

Bei warmen und etwas windigem Wetter ging **Max Podewski** (Bild) mit dem Ziel einer neuen 10er-Bestzeit (alt 36:03) ambitioniert an den Start, hatte er doch in den letzten Monaten gut trainieren können. Vielleicht etwas zu ambitioniert, den ohne Orientierung im Feld bei den Solostarts waren die ersten Kilometer etwas zu schnell, so dass er zum Schluss noch ganz schön knautschen musste. Die Runde selbst war auch nicht so einfach zu laufen wie gedacht. Am Ende landete er auf Rang 9 im Gesamteinlauf in glatt 35:00 Minuten und belegte Platz 3 in der Altersklasse M30.

Die Strecke selbst war nahezu identisch mit der des Welterbelaufs, wo im letzten Jahr die NRW-Meisterschaften (siehe Beitrag im Archiv) ausgetragen worden waren. Leider aber nicht mit identischem Start und Ziel, so dass auf exakte 10km ca. 150m fehlten. Hochgerechnet entspräche das einer Endzeit von 35:33 Minuten. Das Potenzial liegt bei besseren Bedingungen sicher 1 Minute drunter.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)