Ein Laufwochenende in Thüringen

In unserem jährlichen Thüringen-Urlaub nutzen wir stets regionale Volksläufe, um uns in Form zu halten, oder einfach unseren Spass zu haben. Seit 2 Jahren haben wir dazu am Hasentallauf in Schleifreisen teilgenommen, wo man 5 oder 10 km laufen kann. Auch beim diesjährigen Hasentallauf am 20.08.2016 wollten wir wieder teilnehmen, wobei Josephine dieses Jahr als Titelverteidigerin auf der 5km-Strecke anreiste.
Damit auch unsere Bambini-Sportler Florentine und Erik aktiv werden können, haben wir in diesem Jahr noch einen Lauf mit kurzen Streckenlängen gesucht und mit dem "Crosslauf im Schneidmühlengrund" bei Kleinschmalkalden am 21.08.2016 gefunden.
Somit war die Planung des "Laufwochenendes in Thüringen" komplett.

Aber nun der Reihe nach:

20.08.2016 +++ 15. Hasentallauf +++ in Schleifreisen

Beim Hasentallauf in Schleifreisen (am Hermsdorfer Kreuz A9/A4) gibt es nur den Hauptlauf über 10km und den Lauf für Kinder und Laufanfänger über 5km.
Charakteristisch für den Lauf ist das anspruchsvolle Höhenprofil beider Strecken, denn wo ein Tal ist dort gibt es auch Berge. Highlight der Strecke ist der Anstieg im Hasental mit 62 Höhenmetern innerhalb 550m.

Die Idee zum Lauf entstand einst in gemütlicher Läuferrunde bei einer Bratwurst nach dem Laufen. Also ein Lauf von Läufern für Läufern, was an der gesamten Veranstaltungs-Atmosphäre, der Organisation und vielen liebevollen Details zu spüren ist.

Finisher-Medaillen

Podesthasen (AK Platz 1-3)

Siegerpokal

In diesem Jahr wollten Josephine, Manuela und auch ich auf die 5km-Strecke gehen. In die Wertung um die Gesamtsiegerpokale dieser Strecke gehen fairerweise nur Läufer bis AK15 ein, so dass man als Erwachsener kein schlechtes Gewissen haben muss.
Josephine hatte im letzten Jahr den Gesamtsieg in der Mädchenwertung 5km erkämpft, so dass sie dieses Jahr quasi als Titelverteidigerin antrat. Meine Motivation war ein knackiges Tempotraining, … und natürlich vor Josephine ins Ziel kommen. Für Manuela war der Hasentallauf ein Vorbereitungslauf für den Rostocker Frauenlauf.
Um es kurz zu machen, wir alle haben das Ziel und auch unser persönliches Ziel erreicht.
Josephine hat mit einer ganz starken Zeit von 24:35min ihren Titel verteidigt und durfte erneut einen wunderschönen getöpferten Siegerpokal nach Hause nehmen. Manuela erreichte nach 43:32min glücklich das Ziel, … die Flachstrecke des Rostocker Frauenlaufs sollte nun kein Problem mehr sein. Und ich war mit meinen 22:56min für diese Strecke auch mehr als zufrieden.

Überraschenderweise war unsere Florentine eines der kreativ geschminkten Häschen, welche im Ziel die Finishermedaillen mit Möhren an die Läufer überreichten. Auch das gehörte zu den liebevollen Details dieser Veranstaltung.

Fazit:
Im nächsten Jahr müssen wir den Termin des Hasentallaufs wohl wieder bei der Urlaubsplanung berücksichtigen!

21.08.2016 +++ 15. Crosslauf im Schneidmühlengrund +++ bei Kleinschmalkalden

Nachdem am Samstag bereits Josephine, Manuela und ich ihren Spass beim Hasentallauf hatten, sollte es am Sonntag zum “Crosslauf im Schneidmühlengrund” in den Thüringer Wald gehen, wo auch Laufstrecken für die Altersklassen von Florentine und Erik angeboten wurden. Veranstalter des Laufs ist der Thüringer Skiverband und Ausrichter vor Ort der WSV 07 Kleinschmalkalden. Wie wir vor Ort dann erfuhren, ist der Crosslauf ursprünglich ein Wettkampf der Nachwuchsklassen der zahlreichen Wintersportvereine gewesen. Mittlerweile gibt es auch Streckenangebote für Erwachsene, aber hauptsächlich ist der Crosslauf immer noch ein Treffpunkt der Nachwuchssportler der regionalen Wintersportvereine.
Sonntag morgens fuhren wir bereits 8:00 Uhr in Erfurt los, da wir uns noch nachmelden mussten. In Erfurt war es schon sonnig und noch etwas kühl, aber es sollte warm werden. Als wir unserem Zielort näher kamen wurde es jedoch kühler und wir tauchten in der Hochlage sogar in die Wolken ein. Bei der Ankunft mussten wir jedenfalls Jacken anziehen.
Die Nachmeldung lief ganz problemlos, wir wurden sofort in das Datenbanksystem des Veranstalters übernommen. Wir bekamen auch gleich eine Liste mit unseren Meldungen und den Startzeiten jedes Läufers ausgedruckt. Da hier die Nachwuchslaufstrecken nach Altersklassen und Geschlecht gestaffelt gestartet wurden, war diese Liste sehr hilfreich.
Die Teilnehmer-Datenbank und Zeitnahme + Auswertung waren kpl. in der Hand des WSV 07, funktionierten aber tadellos von der Eingabe bis zur Siegerehrung. Das haben wir sogar bei offiziellen Laufcup-Wettbewerben schon anders erlebt.
Nach der Anmeldung gingen wir zum Startbereich und versuchten das System der Streckenmarkierungen zu erkennen. Wieso geht da ein Markierungsband den steilen Wiesenhang hoch? Da kann man doch nicht laufen,… oder doch?
Wir hatten noch genug Zeit, dass jeder seine Strecke vorher begehen konnte. Na, ja, mit Ausnahme meiner 10km-Strecke, aber etwas Überraschung muss ja auch sein.

Ab 10:00 Uhr wurden die Kinder entsprechend ihrer Altersklassen auf die Strecke geschickt.

Der 5-jährige Erik startete gleich um 10:00 Uhr. Er lief die 500m-Strecke, welche nach eigener Messung ca. 400m lang war. Aber nicht die Streckenlänge waren entscheidend, sondern Streckenzustand und Höhenprofil.
Das Starterfeld ging ab wie der Blitz und Erik mittendrin. Nach dem hohen Anfangstempo musste Erik am Bergaufstück kurz pausieren. Er berappelte sich aber und holte bis zum Ziel noch mächtig auf. Mit einer Kampfleistung bis zur Ziellinie holte er sich nach 2:34min den 5. Platz.

Florentine startete als nächste um 10:20 Uhr. Sie lief die 1000m-Strecke, welche nach eigener Messung ca. 750m lang war.
Flo lies sich von dem hohen Starttempo nicht mitreißen und lief wie ein alter Hase ein taktisch gut eingeteiltes Rennen. Sie rollte das Feld systematisch von hinten auf und setzte sich mit einem atemberaubenden Finish ca. 100 Meter vor dem Ziel auf einmal an die Spitze, …dann ein Sturz beim Einbiegen auf die Zielgerade, …trotzdem noch den 2. Platz erkämpft! Ihre Zeit von 3:48 min für 750m mit diesem anspruchsvollem Streckenprofil waren eine ganz starke Leistung.
Für den 2. Platz erhielt Sie bei der Siegerehrung keine Silbermedaille, sondern eine kleine silberne Kuhglocke, mal was Neues für uns.

Dazu eine kurze Info: In Kleinschmalkalden produziert die Fa. Venter schon seit 1874 Schellen und Glocken, welche in die ganze Welt geliefert werden.

Josephine ging um 11:20 Uhr auf die exakt vermessene 2.500m-Strecke. Sie lief vom Start weg in einer 3-köpfigen Verfolgergruppe hinter der Spitzenreiterin mit. Die Platzierung innerhalb dieser kleinen Verfolgergruppe wurde erst auf den letzten 100 Metern entschieden. Die Plätze 2-4 lagen innerhalb 4 Sekunden!
Ergebnis für Fine war ein hart erkämpfter 3. Platz in einer für die sehr anspruchsvolle Strecke ganz starken Zeit von 12:05min. Für den verdienten 3. Platz gab es natürlich eine bronzene Kuhglocke.

Impressionen von den Kinderläufen:

Erik am Berg

Florentine beim Zielspurt

Josephine beim Zielspurt

Mein eigenes Rennen über 10 km startete um 10:45 Uhr und lief wesentlich entspannter ab, zumindest aus meiner Sicht. Anfangs lief ich ganz ruhig als Letzter hinterher, suchte und fand meinen Rhythmus, und erwartete den Beginn der angekündigten steilen Anstiege ab KM 2. Als ich dann den Anstieg im Wald vor mir sah, eine Ende nicht in Sicht, wurde mir schlagartig klar, warum insgesamt nur 9(!) Läufer auf diese Strecke gegangen waren. ∅ Pace 7:15 min/km war die nächsten 650m mit 95 Höhenmetern angesagt. Auf den danach folgenden 3 km stieg die Strecke zwar weiterhin kontinuierlich an, war aber mit insgesamt nur noch 60 Höhenmetern vergleichsweise flach, d.h. ich konnte wieder etwas zulegen. Im Temporausch bei 5:10 min/km holte ich rasant auf und befand mich nach 4 Überholmanövern quasi exakt im Mittelfeld. Mit jedem der überholten Läufer ein kurzer freundlicher Schwatz, was sehr kennzeichnend für die Stimmung der gesamten Laufveranstaltung war.
Der letzte Läufer, den ich überholte, drehte sich sogar kurz vor mir um und rief mir ein freundliches “Jawoll” entgegen. Da freut man sich wirklich, aber noch mehr freut man sich auf das Erreichen des Gipfelpunktes der Strecke. Der war dann endlich bei KM 6 erreicht. Ein Becher Wasser am Getränkepunkt, und dann ging es endlich mal wieder bergab.
Jetzt auf die Strecke konzentrieren und das Gefälle in Tempo umsetzen und natürlich nicht stürzen. Lt. meiner Garmin hatte ich zwischenzeitlich Tempospitzen mit einer Pace unter 3:00min//km erreicht. Subjektiv gefühlt habe ich teils schon nach der Schallmauer Ausschau gehalten. Mittlerweile war vor und hinter mir kein Läufer mehr zu sehen, aber die Streckenmarkierungen waren eindeutig, so dass ich auch ohne Vorausläufer den Weg zum Ziel fand. Im Zielbereich erwartete mich zum letzten mal der steile Wiesenanstieg, eine kleine Geröllstrecke, … und endlich die Zielgerade. Mit 52:21h Gesamtplazierung 5, sowie Altersklassensieger. Die ~~Bratwurst~~ zwei Bratwürste und das Bier nach dem Lauf waren schwer erarbeitet.
Zum Abschluss wollten wir uns noch im benachbarten Freibad erfrischen. Überraschenderweise ließ uns der Betreiber kostenlos rein: “Den Eintritt habt Ihr Euch mit Eurer läuferischen Leistung schon erkämpft.” Das war letztendlich der I-Punkt auf dem Ganzen. Auf dieser Laufveranstaltung hat man sich rundum als willkommener Gast und Freund gefühlt.

Fazit:
Wenn es in die Urlaubsplanung passt, kommen wir auch im nächsten Jahr gern wieder nach Kleinschmalkalden.