

## **6. Waldlauf der AIRBUS SG Hamburg e.V. bzw. 37. Waldlauf im Volkspark HH-Bahrenfeld am 21.01.2023**

An diesem Samstag war es zwar arschkalt, aber auch schön, denn die Sonne kam immer wieder zum Vorschein, bevor sie sich gegen 16:40 Uhr zum Schlaf verabschiedete. In der Ausschreibung war zwar wie immer zu lesen „gleiche Streckenführung wie in den Vorjahren“, aber am Wichtigsten war und bleibt der Hinweis „Rundkurs mit unterschiedlichen Steigungen“. Denn diese Steigungen (alles im Waldstück in Sichtweise zum HSV-Gelände/Volksparkstadion) hatten es mit den ca. 57 Höhenmetern pro Runde wieder in sich. Nicht nur die Lungen hatten ordentlich was zu tun, auch bei den Beinen musste sozusagen in den kleinsten Gang runtergeschaltet werden.

Neben dem Kinderlauf um 12:45 Uhr fanden ab 13:00 Uhr die Läufe über die Mittel-, Kurz- und Langstrecke statt. Ca. 500 Zieleinläufe konnten bei dieser Cross-Lauf-Veranstaltung gezählt werden. Auf der Mittelstrecke (2 Runden) war von unserer SG keiner dabei.

Um 14:00 Uhr fiel der Startschuss für die Kurzstrecke (1. Runde von ca. 3.640 m). Petra Bartels erreichte als 47. bei den Frauen das Ziel nach 28:31 und Frank Rowedder als 74. bei den Herren nach 22:45 Minuten.

Nach weiterem Startzeichen (um 14:45 Uhr) machten sich ca. 200 LäuferInnen auf, die Langstrecke zu bezwingen. Über drei Runden (ca. 10.700 m) ging es fortan rauf und runter. Und wie immer (auf Strecken mit drei Runden) wurde ich ein gutes Stück vor dem Ende der zweiten Runde nach ca. 30:30 Minuten vom führenden Läufer überrundet. Auf der einen Seite ist man ein wenig gefrustet, aber auf der anderen Seite ist man jedes Mal beeindruckt, mit welchem Tempo solche Läufer unterwegs sind (scheinbar kümmern die Höhenunterschiede eher wenig).

Von unserer Zweier-Gruppe auf der Langstrecke überquerte Thomas Voß nach 54:16 Minuten als 77. bei den Herren die Ziellinie und meine Wenigkeit landete mit 1:00:47 Stunden (2020 in 1:00:42) auf Platz 122.

Erster bei den Herren wurde der mich überrundende Julius Maximilian Schröder (Jahrgang 95) vom NDR in einer irren Zeit von 36:19 Minuten (gute 12 Minuten pro Runde; das ist schon Wahnsinn). Da komme ich mir mit meinen 20 Minuten pro Runde eher als Spaziergänger vor ☺ .

Zum Schluss noch ein dickes Dankeschön an die fleißigen Hände der AIRBUS SG Hamburg e.V. Alles war wieder bestens organisiert und die Wege super ausgeschildert bzw. markiert.

Frank Ehrenberg