

8. Waldlauf der AIRBUS SG Hamburg e.V. bzw. 38. Waldlauf im Volkspark HH-Bahrenfeld am 13.01.2024

Um es gleich vorwegzunehmen, für mich war es ein gebrauchter Samstagnachmittag. Angefangen hatte es zunächst mit Temperaturen um 3 Grad und immer wieder leichter und somit kalter Regen. Bei der Anfahrt, vorbei an den Arenen, fiel mir schon auf, dass auf den dortigen Wegen Laufmarkierungen angebracht waren bzw. wurden. Und tatsächlich, die eigentliche Laufstrecke durch den Bahrenfelder Park konnte aufgrund von vereisten Flächen nicht belaufen werden. Die Gefahr, dass es zu zahlreichen Stürzen kommen könnte, war zu groß. Kurzerhand verlegte man die Strecke, mit zunächst einem Teil auf der Straße, in den Park hinein und wieder zurück und sodann auf den Gehwegen um das Volksparkstadion herum. Diese Strecke von ca. 3 Kilometern war sodann ein-, zwei- oder dreimal (Kurz-, Mittel- und Langstrecke) zu bewältigen.

Da ich meinen Wagen in der Nähe des Startbereiches abstellen konnte, habe ich mich dann auch gleich dort auf die Laufklamotten umgezogen. Dazu zählten auch die speziellen Laufschuhe, die ich eigentlich für Eis-, Schnee- und Matschläufe benutze. Kaum war ich mit diesen Schuhen ein paar Schritte gegangen, vernahm ich von den Schuhen her eine Art „Pflompf Pflompf“ Geräusch geliefert. Super, fast die komplette Laufsohle eines Schuhs hatte sich verabschiedet. Tja, nun rein in die normalen Laufschuhe.

Um 14:00 Uhr fiel der Startschuss für die Kurzstrecke (2.900m; ca. 140 LäuferInnen). Nils Thorborg erreichte als 34. bei den Herren sodann nach 13:50 Minuten das Ziel. Frank Rowedder folgte als 66. in 16:49 Minuten. Auf der Mittelstrecke (4.700m) war keiner von unserer SG dabei.

Nach einem kleinen Foto-Shooting (Michael Herrmann, Frank R., Thomas Voß und meine Wenigkeit) machten sich um 14:45 Uhr ca. 150 LäuferInnen auf, die Langstrecke (8.700m) zu bezwingen. Nach wenigen Metern fing es bei mir jedoch im rechten Oberschenkel an zu schmerzen. Ich dachte zunächst: „das wird sich sicherlich gleich geben“. Weit gefehlt, denn nach ca. 400 Metern zog es einmal sehr kräftig vom Po in den rechten Oberschenkel und ich stand da wie eine Salzsäule. Trotz sofortiger Massage war an ein weiteres Laufen nicht mehr zu denken. Das Teilnehmerfeld zog langsam an mir vorbei (auf der anderen Straßenseite bereits mir wieder entgegen) und verschwand allmählich Richtung Startbereich. Danke an viele LäuferInnen, die sich sofort Gedanken gemacht und mich auf benötigte Hilfe angesprochen haben. Humpelnderweise bin ich wieder zurück und auf halber Strecke kam mir dann auch schon Frank R. entgegengelauften, der mich schon vermisst hatte. Dass es bei mir kein Riss der Sehne oder ein Muskelfaserriss war, war eigentlich so gut wie sicher, denn sonst hätte ich kaum gehen können. Später wurde eher auf eine fette Zerrung getippt.

Mit Ach und Krach habe ich mich wieder um- bzw. warm angezogen (Beugen fiel echt schwer) und mich sodann an die Laufstrecke gestellt, um die LäuferInnen anzufeuern. Unschön war nur, dass der kalte Regen heftiger wurde. Von unserer

verbliebenden Zweier-Gruppe überquerte Thomas nach 40:57 Minuten als 47. bei den Herren die Ziellinie; Michael folgte als 105. nach 48:24 Minuten.

Erster bei den Herren wurde Alexander Fierenz (Jg 96) von der BSG UKE in einer irren Zeit von 31:32 Minuten. Christina Brockmann (AIRBUS SG) wurde in 36:51 Minuten Erste bei den Damen.

Zum Schluss ein dickes Dankeschön an die fleißigen Hände der AIRBUS SG. Alles war wieder bestens organisiert und die schnell ausgearbeitete neue Laufstrecke super ausgeschildert bzw. markiert.

Frank Ehrenberg (sein eingeklemmter Ischias-Nerv lässt grüßen 😊)