



DER GENUSSLÄUFER



9. Elbdeich Marathon in Tangermünde

24. April 2016 · von René · Kommentare 2

Der 9. Elbdeich Marathon in Tangermünde ist vorbei und ich freue mich immer noch, dass ich mich für diesen Lauf anmeldete und auch lief. Mit vielen Fotos und einem Video wünsche ich euch viel Spaß beim lesen. Dieser Wettkampf war mein 7. Marathon im 4. Bundesland, in Sachsen-Anhalt.

Die Fahrt in die 1000-jährige Kaiser- und Hansestadt Tangermünde war entspannt, begleitet von ‚Gute Laune Musik‘ und Regen. Am Horizont konnte ich die sonnigen, hellen Abschnitte sehen, jedoch hatte ich das Gefühl, die dunklen Wolken auf dem Gepäckträger mitzuziehen. In Tangermünde angekommen, riss die Wolkendecke immer mehr auf und die Sonne kam in immer längeren Abschnitten durch.



Ich hatte noch über zwei Stunden Zeit bis zum Start und verbrachte die Zeit zunächst mit einem (Alt)Stadtbummel Richtung Startnummernausgabe. Die alten Fachwerkhäuser sind sehr schön anzusehen und die Stadtmauer hinterlässt einen imposanten Eindruck.





Als ich meine Startnummer abholte, fand gerade die Einteilung der vielen Helfer statt. Viele Junge Leute, die so früh unterwegs waren, wo andere nach Hause kommen. Top.

Im Starterbeutel, der neben Prospekten mit vielen Dingen gefüllt war, gab es auch ein Laufshirt.





Vorher brachte ich die Startnummer und hinten meinen neuen Glücksbringer, den meine Kinder mir schenkten. Was für eine Freude.



Nach einer kurzen Einlaufrunde ging ich kurz vor zehn Uhr in den Startblock und nahm mir vor, meine mir vorgenommene Geschwindigkeit von 5:30 min/km +/- 5 Sekunden von Beginn an zu halten, womit ich meine persönliche Bestzeit verbessern würde. Der blaue Himmel, die wenigen Wolken und eine Temperatur von ca. zehn Grad versprachen beste Voraussetzungen für einen guten Lauf. Zehn, neun, acht... drei, zwei, eins – Start!



Unter dem Jubel der Zuschauer verließen die Marathonläufer den Startbereich und begaben sich auf eine wunderschöne Strecke. Nach fünf Kilometern erreichten wir Bölsdorf. Der Empfang durch die Einwohner war fantastisch. Das zählt übrigens für die Dörfer Buch und Schelldorf genauso. Was dort für eine tolle Stimmung herrschte, ist schwer wiederzugeben. Musik, Stimmung und gute Laune. Ganz stark.



Tangermünder Elbdeich Marathon



Es fühlte sich wie eine kleine Welle an, als die ersten Halbmarathonies uns überholten. Es folgten mehrere kleine Wellen und die Herausforderung bestand nun darin, sich von dem Tempo nicht mitreißen zu lassen.



Die Stimmung in Tangermünde war immer noch super, als ich in die Zielgerade einbog, in diesem Fall jedoch die Zielgerade für die Halbmarathonies. Da wurde man fast getragen. Kurz vor dem Ziel einmal um 180° drehen und auf zur zweiten Runde. Die 21,1 Km lief ich in 1:57:24 Stunden, war also voll auf Bestzeitkurs. Hinter der Ortschaft Buch, wo mir freundlicherweise eine Bratwurst angeboten wurde, setzte ab Kilometer 30 starker Wind ein. Ich hatte also einen weiteren Gegner.





Auf den letzten zwölf Kilometern lief ich nur noch dreimal unter 6 Minuten und als ich auch vom Kopf her damit abgeschlossen hatte, keine neue Bestzeit zu laufen, hieß es nur noch ankommen und genießen. Und gegen den Wind kämpfen.

Das Ziel hatte ich nun endlich auch sichtbar vor den Augen – die St. Stephanskirche Tangermünde. Noch knapp vier Kilometer bis zum Ziel, welches ich dann nach 4:06:40 Stunden (5:49 min/km) erreichte. Alle Finisher erhielten eine wunderschöne Medaille und eine Urkunde als Sofortdruck.



Es war ein fantastischer Lauf mit einer sehr guten Organisation, vielen fleißigen Helfern und einer sehr schönen Strecke durch die Elblandschaft, die man einfach nur genießen kann und sollte. Trotz der kurzen Anreise, würde ich beim nächsten Mal eventuell doch einen Tag früher anreisen, um mehr Zeit in dieser schönen Stadt zu verbringen. Daher sage ich nicht „Tschüss Tangermünde“, sondern „Auf Wiedersehen“.

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne Zeit,

Der Genussläufer

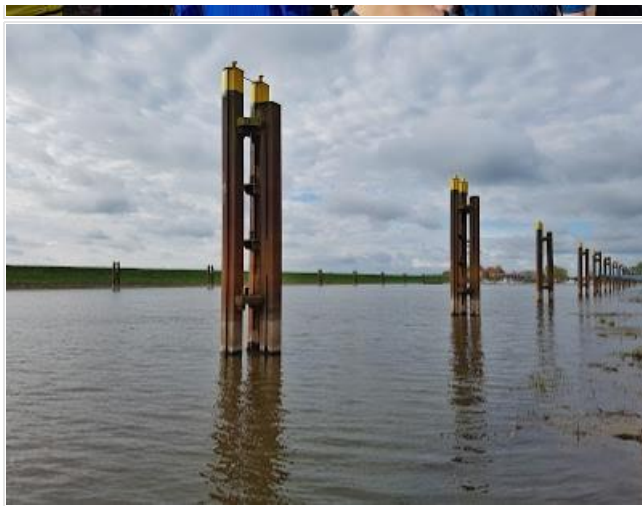
Es folgen alle Bilder (nicht sortiert) aus Tangermünde und von der Strecke:







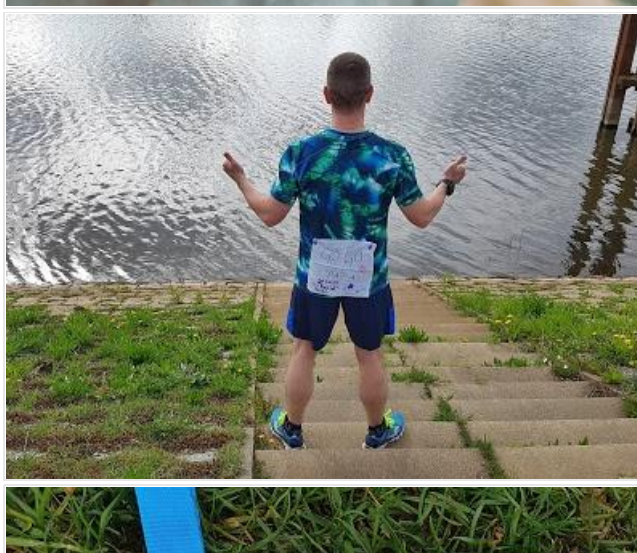
















Kategorie marathon, Tangermünde Schlagwörter Elbdeichmarathon, Marathon, Tangermünde

2 Kommentare



Jenne

24. April 2016

Glückwunsch. Toller Bericht. Scheint wirklich ein schöner Lauf zu sein, und Wetter hat ja auch mitgespielt, abgesehen vom Wind. Die Bratwurst haste aber nicht etwa gegessen, oder? 😊

[Antworten]



René

24. April 2016

Danke für deinen Kommentar, Jens. Du hast hunger, riechst gegrilltes und dann sagst du, „Nein danke.“ 😊
Habe gesagt, dass ich in einer Stunde zurück bin. 😊

[Antworten]



← Vorheriger Artikel

Dieses Kribbeln im Bauch

Suche... 

Letzte Beiträge

9. Elbdeich Marathon in Tangermünde

Dieses Kribbeln im Bauch

1. Atzen-Halbmarathon in Oranienburg

Der März im Rückblick

Mein neuer Laufpartner

Archive

Wähle den Monat

Kategorien

Kategorie auswählen

Meta

Anmelden

Beitrags-Feed ([RSS](#))

Kommentare als [RSS](#)

[WordPress.org](#)

Letzte Kommentare

René bei 9. Elbdeich Marathon in Tangermünde

Jenne bei 9. Elbdeich Marathon in Tangermünde

Heiko - Laufen total bei ABC Lauftraining

laufwelt bei Training, Bauchschmerzen, Glücksgefühle oder wie ich den 42. Berlin-Marathon erlebte

Chris bei Training, Bauchschmerzen, Glücksgefühle oder wie ich den 42. Berlin-Marathon erlebte

With Google+ plugin by Geoff Janes and Thorsten Hake