

PresseInfo zur Teilnahme am Elbdeichmarathon 2018

11. Elbdeichmarathon in Tangermünde – ein Laufbericht von Fritz Rietkötter

Laufen bei Freunden – 11. Teil

Es ging wieder los, das Tangermünder Lauf- und Relaxwochenende in der Altmark. Das dazu passende, perfekte Wetter, hatten die Wetterfrösche schon im Vorwege angekündigt. Es sollte also alles angerichtet ein. Pünktlich um 7.30h machten sich am Samstag 16 WLTler (Läufer und Fanbegleitung) auf den Weg in die Elbniederung, um neben dem sportlichen Großereignis Elbdeichmarathon, es wurden über 2200 Läufer und mehr als 10.000 Besucher an der Strecke erwartet, auch Land und Leute kennen zu lernen. So standen u.a. als kulturelles Rahmenprogramm die Besichtigung der Klosteranlage Jerichow auf dem Programm.

Die 11. Teilnahme an der 11. Auflage des Elbdeichmarathon hatte natürlich auch traditionelles im WLT-Programm zu bieten. So wurde die Anfahrt durch eine Autobahnrast hinter Braunschweig unterbrochen und der Start ins Tangermünder Wochenende mit dem Besuch im Cafe Engel eingeläutet. Den kulturellen Schwerpunkt setzte dieses Jahr der Besuch des Kloster Jerichow (Bauzeit 1144 bis 1240). Ein zweifelsohne besonderes High-Light war die Abschlußprobe des Werningeroder Kammerchors im Kloster, der sich auf sein am Abend statt findendes Kirchenkonzert vorbereitet hat. Die Lieder durchfluteten das gesamte Kloster und machten aus der geführten Besichtigung eine akustische Reise zurück in die mittelalterliche Blütezeit des Klosters.

Danach ging es wieder nach Tangermünde, um die Startunterlagen beim Elbdeichmarathon abzuholen. Anschließend fand die WLT-Pasta-Party beim Italiener statt. Eine gute Gelegenheit, um so manches ernst-und-weniger-ernst gemeinte Strategiegespräch zum Lauf zu führen. Daran schloss sich schließlich ein abendlicher Bummel durch die Tangermünder Altstadt incl. der „Verköstigung“ eines traditionellen Tangermünder Kuhschwanzbier in der Zecherei St. Nikolai an. Sowohl unsere WLT-Läufer als auch unsere Fans brauchten schließlich Kraft für die Herausforderungen des nächsten Tages.

Und das der Lauftag eine Herausforderung wurde, quakten die Wetterfrösche nicht nur in den vorangegangenen Tagen von der Wetterfroschleiter sondern war auch beim morgendlichen Blick aus dem Hotelfenster zu erahnen. Geweckt vom Vogelgezwitscher und einem blauen Himmel startete der Tag mit einem guten Frühstück im Hotel und der anschließenden Teilnahme (als erster Elbdeichmarathon-Programmpunkt) an der Läuferandacht in der St. Stephankirche von Tangermünde.

Hier gab es wieder einen 15 minütigen, geerdeten und ruhigen Einklang in den Lauftag. Zu sich finden und in aller Ruhe den Tag beginnen, das funktioniert hier besonders gut. Der Vikar in Laufkleidung und die Antworten des Pastors auf die Frage, in welchen Begrifflichkeiten das Wort „lauf/laufen“ doch alles steckt (bis hin zum Nudelauf) machten diesen kurzen Kirchenbesuch wieder zu einem besinnlichen wie humorvollen Start in den Tag.

Anschließend ging es rein ins Gewusel des Elbdeichmarathons. Der Start/Zielbereich füllte sich mit über 2.200 Läufern und deren Freunden wie Verwandten. Dazu viele Tangermünde, die einfach vorbei schauten und es sich auf der Tangermünder Sonnenterrasse (Zitat Bürgermeister von vor einigen Jahren) gut gehen ließen.

Pünktlich um 10.00h wurde das Marathonfeld auf die zwei Runden durch die Elbwiesen und entlang des Elbdeiches geschickt. 5 Minuten später folgten die 10km Läufer und weitere 30 Minuten später die Halbmarathonis. So machten sich also Läufer aus allen Teilen Deutschlands, aus Polen, Niederlande und Dänemark auf den Weg, um eine landschaftlich reizvolle Gegend unter die Laufschuhe zu nehmen.

Auf meinem Laufplan stand das Ziel 4:15h, also ein 6:00min/km Schnitt. Dabei sollte die erste Runde, noch bei kühleren Morgentemperaturen und teilweise im Schatten, etwas unterhalb des Durchschnitts gelaufen werden, um dann in der zweiten Runde mit ausreichend Zeitpolster den zu erwartenden Kampf gegen die Sonne (mit viel Wärme und diesmal ohne Wind) am Deichfuss aufzunehmen.

Das Zuschauerspalier am Start verabschiedete das Läuferfeld aus Tangermünde und schickte uns in die Elbniederung. Die ersten Kilometer waren wieder für die Aufnahme des Laufrhythmus bestimmt und boten Zeit für das eine oder andere kurze Schwätzchen im Läuferfeld. Ich traf einen Winsener Läufer wieder, mit dem ich durch den Wellenmarathon lief. Ein Berliner outete sich als St.Pauli Fußballfan. Es war irgendwie, als trifft man alte Bekannte wieder...

Auf der ersten Runde führte die Laufstrecke von Tangermünde über eine Landstraße zum Dorf Buch und von dort weiter nach Boilsdorf. Die Streckenführung war ideal, um Lauftempo und Laufrhythmus aufzunehmen, den Blick in die weite Elbniederung schweifen zu lassen sich an dem satten, frühlingshaften Grün zu erfreuen. In den Dörfern erwartete uns dann nicht nur die Verpflegung sondern auch kleine Dorffeten mit gut gelaunten Zuschauern und jede Menge Anfeuerung. Von dort ging es durch die Felder und Wiesen zum Wendepunkt in Schelldorf und schließlich ran und den Elbdeich zurück nach Tangermünde. Einmal durch Start/Ziel und dann mit viel Applaus der Zuschauer rauf auf die zweite Runde. Diese führte diesmal wieder auf dem „alten“ Streckenverlauf. Also direkt auf den Deich, dann entlang des Sommerdeichs, vorbei am Boilsdorfer Haken und wieder auf die gehabte Strecke zwischen Boilsdorf, Buch, Schelldorf und schließlich zurück nach Tangermünde.

Auf diesem zweiten Teil zeigte der Elbdeichmarathon, das der Marathon eine sportliche Herausforderung bedeutet und höchste Ansprüche an die körperliche Fitness stellt. Die ersten 20km konnte ich meinen Plan, ein Zeitpolster raus zu laufen, gut umsetzen. Jetzt, ab km28, musste sich zeigen, ob alles wirklich nach Plan lief. Ein letztes Mal Schatten und schließlich rechts ab und ran den Fuß des Sommerdeiches. Von hier an begann ein ca. 18km langer Streckenstück, das sonnendurchflutet war und keine nennenswerten Schattenbereiche bot, eben Elbdeich pur. Entweder Sonne oder Wind, das bucht man hier ganz automatisch mit :-)

Wir durchliefen ein kleines Tor am Elbdeich und landeten direkt im Backofen des Elbdeichmarathon. Warum Backofen? Naja, bei Sonne satt kommt hier, was kommen musste. Jetzt gegen 12Uhr schien die Sonne unablässig und es regte sich kein Lüftchen. Die warme Luft stand förmlich am Deich. Hier hiess es, sich auf das Laufen zu konzentrieren, den Puls regelmäßig kontrollieren und bloss nicht zu schnell werden. Es war mit gefühlten 25 Grad knacke warm. Aber egal, es ging weiter, Schritt um Schritt. Der Blicke schweifte jetzt nicht über die Wiesen und Felder. Die Konzentration lag einzig und allein auf dem Laufen. Nach einer Kurve kamen von weitem die ersten Häuser von Boilsdorf in Sicht. Endlich, dachte ich noch, gleich biste hier durch. Schließlich rein ins Dorf und ran an die Verpflegung.

Dann weiter Richtung Buch. Wieder Puls und Zeit checken. Alles im Lot. Hier ist man alleine. Alleine mit sich und seinen Gedanken. Das Läuferfeld weit auseinander gezogen. Über einem, links und rechts, zwitschern die Vögel, ein Storch flog Richtung Elbufer, die Wildgänse hielten irgendwo im nirgendwo ein Lautes Palaver und aus einem kleinen Teich am Wegesrand quaken die Wetterfrösche um die Wette. Ich dachte noch so bei mir, hier muss man mit sich selbst im Reinen sein, um bei schattenlosem Sonnenschein diesen Marathon zu erlaufen und bei allen Strapazen auch zu genießen.

Dann in Buch wieder Verpflegung aufnehmen, Wasser für die Kühlung über den ganzen Körper und weiter. Wichtig, da jetzt die Sonne von hinten kommt, auch Wasser in den Rücken. Einmal tief durchatmen und rein ins Laufshirt damit... es kribbelte überall vor Kälte aber nur so ging es...

Schließlich kam die Wendemarke vor Schelldorf in Sicht. Endlich. Jetzt noch gute 7km und dann ist es geschafft. Zwischen hier und dem Ziel lag jedoch abermals der Lauf entlang des Deiches, naja Elbdeichmarathon eben. Wieder Sonne, wieder kein Lüftchen. Jetzt Tempo etwas rausnehmen und konzentriert laufen. Dann endlich, rauf auf den Deich, links kam von weitem schon die Altstadt Silhouette von Tangermünde in Sicht. Der weite Blick über die Elbe, im Hintergrund die zwei Türme des Kloster Jerichow. Dann die letzte Verpflegung. Die aufmunternden Worte der Helfer taten genauso gut wie das Wasser. Nochmal letzte Kräfte mobilisieren und wieder etwas Geschwindigkeit aufnehmen.

Jetzt ging es darum, die gute Zeit, die Sekunde für Sekunde auf den vergangenen 39km erlaufen wurde, ins Ziel zu bringen. War hier eben noch (auf der ersten Runde vor gut 2 Stunden) Schatten durch die hohen Bäume, schien die Sonne jetzt gerade runter auf den Elbdeichweg. Sonne pur eben. Naja dachte ich noch, war ja zu erwarten... Also weiter Tempo halten. Weiter Marathon, weiter Laufen, weiter immer weiter...

Dann öffnete sich der Blick aus den Bäume gesäumten Deichweg über eine Wiesenfläche auf Tangermünde. Die Burg, das Stadttor, die St. Stephankirche, die massiven Mauern der Altstadt. Dies ist neben km38 (Lauf auf den Deich mit Blick über die Elbe) der wohl schönste Punkt des ganzen Elbdeichmarathons. Von weitem hört an schon das Start/Zielgebiet. Hier ist Zeit zum Genießen. Dann die letzten Kurven und rauf auf die Zielgerade. Die Zuschauer applaudieren, der Moderator kündigt jeden Läufer persönlich an, das Zielbanner, die Zeitanzeige, die letzten Meter, noch kurz Moderator und „Stimme des EDM“ Thomas abklatschen und schließlich rüber über die Zeitmessung. Der Lohn der Strapazen ist der 8. Platz in der AK-Wertung und eine Zeit von 4:07h, die deutlich unter der eigenen, geplanten Zielzeit liegt. Es war wieder toll, keine Frage.

Schließlich verpflegen, duschen und mit den anderen WLTlern noch im Zielbereich zusammen sitzen und dann heim. Ein tolles Elbdeichmarathon Wochenende geht zu Ende. Laufen bei Freunden zum 11mal und ganz sicher auch zum zwölften im kommenden Jahr, wenn es wieder heißt, Elbdeich – was sonst...

Das Fazit bleibt in Summe auch 2018 absolut positiv. Eine sehr familiäre Veranstaltung, die von den vielen freundlichen Helfern, der Stadt und der Elbniederung geprägt ist. Auch wenn es in der Orga bei den Verpflegungspunkten in diesem Jahr etwas hakte, so ist die Zurückverlegung der Strecke an den Deich eine tolle Sache und macht dem Namen Elbdeichmarathon alle Ehre. Der Duschtruck im Ziel ist ein weiteres High-Light, wenn auch hinter der Ziellinie und die Kulisse der Altstadt, die einen perfekten Rahmen für das Miteinander nach dem Lauf bietet, ist für eine Laufveranstaltung dieser Größe sicherlich ein Novum.

Naja, und das wir im Bus auf der Heimfahrt dann auch noch ein kulturell interessantes wie abwechslungsreiches Musik-Wunsch-Programm durchführen konnten, haben wir Andy zu verdanken. Der hat erbarmungslos jeden Wunsch von „Eye of the Tiger“ über „Hells bells“ bis zum Bayern Song „Stern des Südens“ gespielt. Von Helene Fischer über ABBA, Brings bis hin zu Otto mit seinen Zwergen mussten alle Ihre Songs beisteuern. Einzelheiten bleiben da besser Gruppen intern und fallen der kompromisslosen Zensur zum Opfer... :-)

Die WLT.Ergebnisse im Einzelnen (Name/AK/AK-Platz/Strecke/Laufzeit):

Alfred Schwarz	5.	M55	Wildeshauser Lauftreff	Marathon	3:54:23,8
Fritz Rietkötter	8.	M50	Wildeshauser Lauftreff	Marathon	4:07:20,0
Andreas Grüter	33.	M35	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	1:57:21,2
Marc Thesing	40.	M40	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:03:30,1

Uta Hennken	7.	W50	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:05:31,6
Maria Schmitt	16.	W50	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:27:16,9
Panja Heuermann	18.	W45	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:32:14,9
Holger Heuermann	64.	M50	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:32:15,0
Daniel Borchers	54.	M30	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:59:56,3
Matthias Webendörfer	68.	M60	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:59:58,7
Peter Dietmann	53.	M55	Wildeshauser Lauftreff	Halbmarathon	2:59:58,5
Volker Rose	69.	M50	Wildeshauser Lauftreff	10km	1:18:23,4
Silke Lahnstein	58.	W45	Wildeshauser Lauftreff	10km	1:18:57,8

Hintergrund:

Tangermünde:

Die 1009 erstmals erwähnte Stadt Tangermünde liegt südöstlich von Stendal in der Altmark auf einer Hochfläche, die durch eine eiszeitliche Endmoräne gebildet wurde. Sie liegt am linken Ufer der Elbe direkt an der Mündung des Tangers in die Elbe, woher auch der Name Tangermünde stammt. Der historische Stadtkern, die Stephanskirche und die Burg sind durch ihre Hochlagen vor Hochwasser sicher. Tangermünde ist durch die gut erhaltene Altstadt mit vielen Fachwerk- und Backsteinbauten, sowie durch die recht vollständig erhaltene Burg Tangermünde und die Stadtbefestigung in Backsteinbauweise bekannt.

Quelle + Weiterlesen: <https://de.wikipedia.org/wiki/Tangerm%C3%BCnde>

Kloster Jerichow:

Das Kloster Jerichow (Gründung 1144) ist ein altehrwürdiges Stift des Ordens der Prämonstratenser, die das Kloster in der Spätromanik aus vor Ort gefertigten Backsteinen erbauten. In dieser schlichten Schönheit und der weitgehend unveränderten Ausprägung liegt auch die Einmaligkeit der Anlage. Geist, Geschichte, Kunst und Schönheit bilden die Atmosphäre, die Sie erwartet. Das Kloster Jerichow liegt im Elb-Havel-Winkel mitten im Jerichower Land, in einer reizvollen Umgebung am Rande eines Naturschutzgebietes in den Elbniederungen in der Stadt Jerichow.

Quelle + Weiterlesen: <http://www.kloster-jerichow.de/>

Tangermünder Kuhschwanzbier:

Nun ward es auch zu Zeiten von Tangermund, wie auch überall hernieder üblich, daß jeder aus dem Volke seinen eignen Gerstensaft zu brauen suchte, bei sich drunten in den Gemäuern. Vom Wasser für das wohlschmeckende Gesöff ward genommen vom Tangerfluß. Aber auch die Rindsviecher der Umgebung haben ihren Durst im Tanger zu stillen gesucht. So kam es, daß die Braumayster die Kuhviechereien aus dem Fluß vertreiben wollten, um reichlich vom Wasser zu schöpfen. Doch so sehr sie sich auch mühten, vermochten sie nicht zu verhindern, daß mindestens ein Kuhschwanz währenddessen stets noch im Tanger hing.

Quelle + Weiterlesen: <https://www.exempel.de/geniessen/kuhschwanzbier>

Kontakt: Fritz Rietkötter | 04431-71512(Privat) 04441-950115(geschäftlich) | fritzrietkoetter@web.de | www.wildeshauser-lauftreff.de

www.wildeshauser-lauftreff.de

laufen@wildeshauser-lauftreff.de