

24. Aspacher Volkslauf – Eine bunte 10km-Herbststrecke mit ordentlich Höhenmetern

30. Oktober 2021

Ein Bericht von Werner Weber



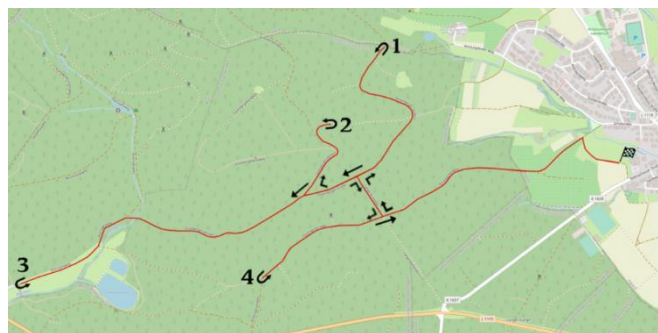
„Der Weg ist das Ziel und das Ziel liegt auf dem Weg“ 😊

Anmeldung: Für den Lauf hatten sich 123 Teilnehmer rechtzeitig angemeldet, leider waren nicht alle TSV´ler rechtzeitig fit, unser 4er-Team hat sich in den letzten beiden Tagen vor dem Lauf zweimal halbiert. Eine weitere Halbierung war damit nicht mehr möglich und so musste ich mich leider allein der hügeligen Strecke stellen. In Summe sind 103 Starter*innen angetreten.

Schweigeminute: Vor dem Start erinnerte Matthias Nothstein, der Vorstand der Murratal Runners, an Gerhard Häuser, der als engagierter und angenehmer Läufer allen die ihn kannten in Erinnerung bleiben wird! Gerhard war ein Top-Läufer, den wir alle in seiner / meiner Altersklasse oft nur von hinten sahen. Ich hätte heute die AK55 vermutlich nicht gewonnen, wenn Gerhard mir mal wieder meine Grenzen aufgezeigt hätte.

Strecke: Von Kleinaspach an der Halle geht es nach wenigen hundert Metern gleich mal steil den Berg rauf, so dass der Körper ab KM 1 keine zusätzliche Wärme mehr braucht.

Die Strecke windet sich weiter leicht den Berg hinauf zum Wendepunkt 1. Knapp 3 km sind da geschafft und es geht jetzt im Regen über die Wende 2 bergab bis zur Wende 3 bei KM 5. Das Gute an der Streckenführung ist, dass jeder sehr gut weiß, wie viele und wie weit vor einem, aber auch entsprechend hinter einem sind.



Der giftigste Teil kommt dann von KM 6 bis KM 7 mit einem steileren kontinuierlichen Anstieg, der heftig in die Beine geht. Ich lauf langsamer als meine „Umgebung“ und spare Körner für die letzten 3 km, was sich als gute Strategie erweist.

Ziel: Die letzten 500m sind dann kein Problem mehr, da die Strecke sehr flach ist und alle Läufer in gebührendem Abstand sind. Ich biege nach dem Ziel direkt zu den beiden netten Damen ab, die sehr freundlich warme und kalte Getränke im Angebot haben. Glücklicherweise über die gute Zeit und den angenehmen Lauf, schlürfte ich den warmen Tee und freue mich auf die Marathon Wärme in Barcelona 😊

Phillip Hoffmann (M30) ist die Strecke mit 160 Höhenmetern in unglaublichen 35:46 als Sieger gerannt / gesprintet und Sandra Burckhard (W-HK) gewann bei den Frauen in 40:05 sehr locker und deutlich.

Fazit: Auch unter Corona-Bedingungen finden sich viele motivierte Sportler zusammen, um sich auf einer nicht trivialen Strecke freundschaftlich zu messen. Alles war bestens organisiert und das für 2022 angekündigte Jubiläum wird sicher ein richtig gutes Event und eine definitiv bessere Aferrun-Party, hoffentlich mit vielen fitten TSV'lern!

Ergebnis

9. Platz Werner Weber in 41:15 und 1 AK.55

Bildergalerie



Herbstlicher kann ein Oktoberlauf kaum sein. Die Läufer*innen sammeln sich vor dem Start an der Halle, an der die Startnummern ausgegeben werden.



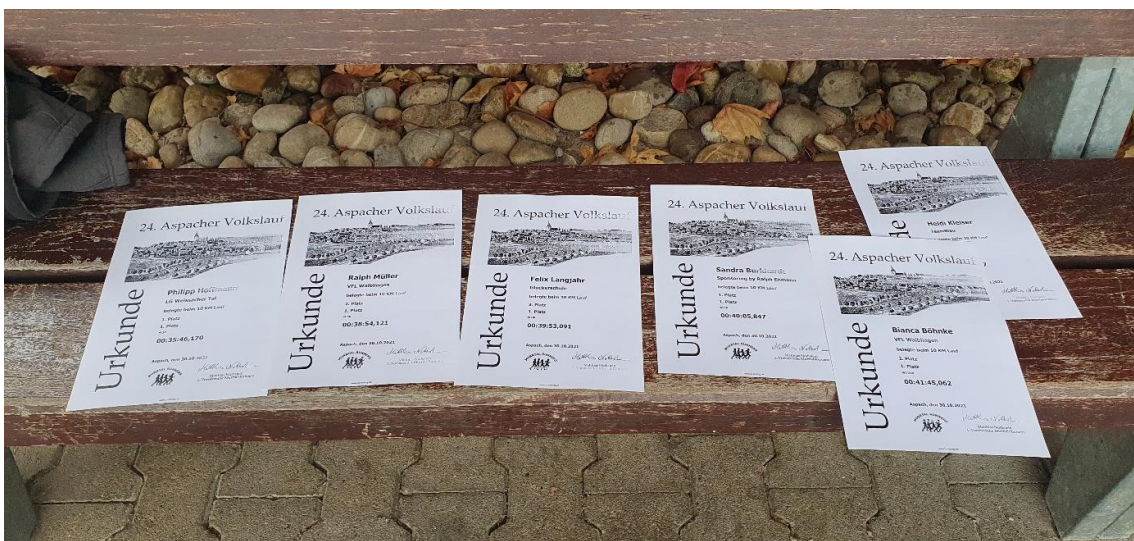
Noch ist der Start/Zielbereich nicht „befüllt“ und nicht „beregnet“, beides hat sich schnell geändert.



Die Getränke Ausgabe ist gut organisiert, aber nicht so lustig und bevölkert, wie in den Jahren zuvor.



Das 2020er Plakat wurde nachhaltig auch für 2021 genutzt. Die Preise für die Läufer sind durchaus übersichtlich (Links auf dem Tisch). Es wurden jeweils die ersten 3 Damen/Herren geehrt.



Die Siegerehrung ist schon kurz nach dem Zieleinlauf vorbereitet und knapp eine Stunde nach dem Start durchgeführt. Corona beschleunigt manchmal die Prozesse.