

Ein persönlicher Jahresrückblick auf die acht Wertungsläufe der Magdeburger Stadtrangliste

Kampf dem inneren Schweinehund

"Der Letzte ist nur der langsamste Gewinner " las ich kürzlich in einem Sportmagazin. In der Tat, jeder Lauf, egal ob schnell, moderat oder langsam ist ein Gewinn für Körper und Geist, stimmt mit dem olympischen Gedanken überein, wonach allein die Teilnahme entscheidend ist.

Magdeburg. Aus eigener Erfahrung weiß ich: Wer läuft hat schon gewonnen – den Kampf gegen den mal leise knurrenden, mal laut bellenden inneren Schweinehund!

Um tierisch zu bleiben: Auch alte Hasen machen gern mal den Schweinehund zum Sündenbock. Ausreden gibt es wahrlich genug.

Morgens ist es zu früh, abends zu spät oder es ist zu kalt, zu warm, zu feucht ; Kollegen, Kinder und Katzen verlangen ihr Recht, im Fernsehen läuft der Lieblingsfilm oder ein Spiel der SCM-Handballer (Letzteres hat 2009 zunehmend an Einfluss verloren – leider).

Gegen den inneren Schweinehund halfen mir die acht Stadtranglistenläufe, denn völlig untrainiert wollte ich bei diesen nicht starten.

An einem schönen Maiensonnntag ging's traditionell mit dem 7. Elbe-Brücken-Lauf los. Die Strecken wurden noch mehr unserem heimatlichen Fluss angenähert, weshalb wir unterhalb der Sternbrücke starteten. Allerdings war es anfangs ziemlich eng. In Höhe des Domfelsens, als die Läufer der Kurzstrecke nach links abgebogen waren, fühlte ich mich wie ein Korken, der aus einer Sektflasche schießt.

Sekt hätte gut zum zweiten Ranglistenlauf Anfang Juni gepasst, denn der Hopfengarten-Pokallauf feierte Jubiläum, fand bereits zum 30. Mal statt. Ein neuer Teilnehmerrekord (537), Jubiläumsmedaillen und die erstmals ausgetragene Promi-Staffel sorgten für einen würdigen Rahmen. Es geht auch ohne Sekt!

Apropos Alkohol. Meine Frau hatte mehrfach kritisiert, dass ich in meinen letzten Jahresrückblicken zu viel vom Bier geschrieben hätte. Ich finde, ich liege im Trend: Fast jede Sportsendung im Fernsehen beginnt mit Werbung fürs kühle Blonde, nach jedem Formel-1-Rennen und nach dem Gewinn einer Meisterschaft oder eines Pokals fließt Alkohol in Strömen.

Doch zurück zur Stadtrangliste, zum 7. Sudenburger Straßenlauf. Auch hier konnte sich der Veranstalter über einen neuen Teilnehmerrekord (494) freuen. Ich lief erstmals nur die Kurzstrecke, denn mein innerer Schweinehund knurrte mächtig, hatte etwas gegen die sommerliche Hitze. Schweiß floss in Strömen, zweimal mussten die Organisatoren Mineralwasser zukaufen, was auf der Shoppingmeile Halberstädter sicher kein Problem war.

Beim nächsten Stadtranglistenlauf konnte wieder ein Jubiläum gefeiert werden, denn der Otterslebener Stundenlauf erlebte seine 20. Auflage. Doch zum Feiern blieb nach dem Rundenkarussell auf der Tartanbahn keine Zeit, da am selben Abend ein großes Sportgeschäft mit dem 1. Magdeburger Nachtlaf viele Stundenläufer zum Allee-Center

lockte, um dieses in ein kräftiges Orange zu tauchen. Eine wahrlich ungünstige Terminkonstellation!

Den zwei Jubiläen folgte Mitte September eine Premiere, der 1. Herrenkrugparklauf. In der "Volksstimme" wurde dieser Lauf unter der Rubrik "Orientierungslauf" angekündigt. Nanu? Ich ging auf Nummer sicher, packte an diesem Tag zusätzlich zur Standardausrüstung meinen kleinen Reisekompass ein. Benötigt habe ich ihn nicht! Die Abteilung Orientierungslauf des USC hatte die Strecke mit giftgrünen Pfeilen gut markiert, so dass beim Lauf durchs Grüne alles im grünen Bereich blieb.

Nur sechs Tage später konnten beim Stadteillauf im Kannenstieg weitere Ranglistenpunkte eingesammelt werden. Erneut wurde großer Wert auf eine exakte Startaufstellung gelegt, wir waren schließlich beim Leichtathletik-Verein "Einheit" zu Gast. Diesmal wurden wir nicht wie im Vorjahr nach Startnummern, sondern entsprechend der Altersklasse ausgerichtet. Dies führte dazu, dass ich als AK-55-Läufer der Weitsprunggrube bedenklich nahe kam. Ich fand es trotzdem besser, denn 2008 stand ich mit einem Bein fast im benachbarten AWO-Seniorenheim.

Genau einen Monat später fand der 6. Magdeburg-Marathon als Lauf Nummer sieben statt. Im Vorfeld wurde viel über die Aufnahme in die Stadtrangliste diskutiert. Doch warum soll ausgerechnet das größte Lauffest der Stadt mit Startern aus ganz Deutschland und darüber hinaus nicht dazugehören? Da ich im Sommer nur wenig trainiert hatte, der innere Schweinehund war nicht ganz schuldlos, begnügte ich mich 2009 mit der 13-km-Strecke, nahm mir aber fest vor, im nächsten Jahr wieder den Halben zu laufen.

Keine Motivationsprobleme hatte ich vor dem 34. Magdeburger Silvesterlauf, denn erstens ist es immer wieder schön, im alten Jahr noch einmal die Lauffreunde zu treffen und zweitens hätte ich dann seit dem Neustart der Magdeburger Stadtrangliste vor drei Jahren an allen bisherigen Wertungsläufen teilgenommen. So joggte ich am letzten Morgen des Jahres mit über 400 Gleichgesinnten durch den wunderschön verschneiten Stadtpark. Unmittelbar hinter der Ziellinie am Adolf-Mittag-See erhielten alle Teilnehmer neben der obligatorischen Urkunde einen Fünf-Euro-Gutschein, spendiert von einem Laufsporthändler im Allee-Center. Damit nicht genug - wie jedes Jahr zu Silvester gab es bei der Tombola in der Sportlerkneipe den traditionellen Bienenhonig, sowie Wein, Sekt und Kalender zu gewinnen.

Doch das alles sind nur Sahnehäubchen, denn Hauptgewinner ist und bleibt die Gesundheit, das persönliche Wohlbefinden. So wurde auch beim achten Stadtranglistenlauf 2009 bewiesen: Der Letzte ist nur der langsamste Gewinner!

[document info]

Copyright © Volksstimme.de 2011

Dokument erstellt am 13.01.2010 um 05:52:47 Uhr

Erscheinungsdatum 13.01.2010 | Ausgabe: mdx