

Die Laufsportfreunde Unna beim 31.



17. April 2016

Das Wichtigste vorweg:

Aus sportlicher Sicht war es ein sehr guter Tag für alle Aktiven und Passiven der Laufsportfreunde.

In der Kurzfassung:

- Alle haben den Marathon gesund überstanden.
- Ein gelungenes Marathon-Debüt konnte gefeiert werden: (Roland Ott)
 - Insgesamt 5x persönliche Bestzeit: (Thomas Möglich, Stephane Graff, Torsten Emmerich, Andreas Herrmann, Alexander Drews)
 - 3x Marathondistanz erfolgreich gefinisht: (Stefan Wozny und Jochem Wüstemann, sowie Edelgard Brackelmann mit einer Super-Altersklassenplatzierung)
- 3x vernünftige Entscheidungen getroffen, das Rennen aus gesundheitlichen Gründen vorzeitig zu beenden bzw. nicht anzutreten: (Ursula Roghmann, Gerard van den Elzen und Marcus Müller)
- 3x als Mannschaft im Staffelnwettbewerb ein gutes Bild abgegeben: (Heike Herrmann, Yvonne Oheim, Eva van den Elzen, Sigrid Grewe, Nora Afhüppe, Bernd Göbel, Dominic Bergmann, Brigitte Afhüppe, Dirk Zwiefhoff, Sabine Materna, Patricia Morgenthal, Kathrin Biermann)

Aber nicht nur der sportliche Teil wusste zu gefallen.

Nachdem am Samstag alle Eintroffenen bereits ihre Startunterlagen abgeholt hatten und das Gruppenfoto auf der EXPO geschossen war,



traf man sich im Anschluss an einen kleinen Stadtbummel



beim Italiener um die Kohlehydratspeicher für den Wettkampftag tüchtig aufzufüllen.



Der eine oder andere nutzte den Rest des Abends dann noch für einen kleinen Verdauungsspaziergang oder ein lockeres Läuferchen durch die Hansestadt, um sich dann entspannt zurückziehen und Kräfte für den kommenden Tag zu tanken.

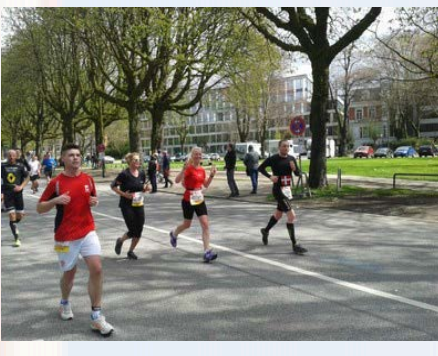
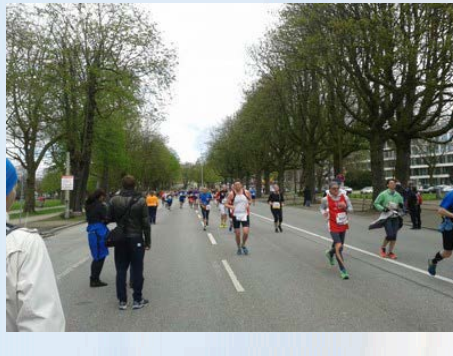


Gut gelaunt und durch die 20 Trainingswochen der Vorbereitung optimal vorbereitet ging man dann am Sonntag-Morgen an den Start. Die Wetterbedingungen waren bis auf den stellenweise böigen Wind ideal. Temperaturen zum Start bei knapp 8°.

Rund 9000 Marathonstarter folgten pünktlich um 9:00 Uhr den Spuren des voreilenden Läufer-Elitfeldes:



Dabei fiel auch der Eine oder Andere besonders ins Auge:



Um 13:15 Uhr war es dann für die Aktiven leider auch schon wieder vorbei und man bereitete sich auf das gemeinsame Abendessen im Steakhouse vor. Einige traten mit Stolz erfüllt aber auch schon die Heimreise an.

Alles in allem ein schöner Ausflug in die Hansestadt, die den ein- oder anderen im Jahr 2017 sicherlich auch wiedersehen wird.

Ein besonderer Dank gilt an dieser Stelle den Trainingsplanerstellern:
Roland Ott, Stefan Wozny & Torsten Emmerich,
dem Organisator der Staffelteilnahme:
Bernd Göbel
sowie den Organisatoren der gemeinsamen Essen:
Gerard van den Elzen und Torsten Emmerich

Dirk Lehmann