

Lauf der Woche am Wehrspann Lake in Omaha / NE

Das Training war in den letzten Wochen wieder vernünftig gelaufen, ich hatte mich beim Tempo zurückgehalten, war wieder bei ca. 85 km/Woche angekommen und konnte am vorletzten Wochenende in Lohne auch meinen ersten Marathon des Laufjahres 2011 wie geplant laufen. Dabei ist die Formulierung „wie geplant“ evtl. etwas irreführend, denn diesen Marathon bei uns um die Ecke bin ich ohne besondere Ambitionen aus dem lfd. Training heraus gelaufen. Es hat auch alles soweit gut geklappt, einzig die unerwartet hohen Temperaturen von 24°C haben für einen Einbruch auf den letzten 7 km gesorgt, so dass es eine Zeit von 4:02:32 geworden ist. Diese Zeit ist sicherlich nichts Tolles, aber für einen „besseren“ Trainingslauf kann ich damit gut leben. Als wichtigste Erkenntnis des ersten Marathons bleibt, dass sich die Plantarsehne in meinem rechten Fuß - bis auf ein Gefühl der Befangenheit - weiterhin während und auch nach dem Lauf absolut unauffällig verhält.



Sommerliche Bedingungen beim Marathon in Lohne!

Mit dieser doch beruhigenden Erkenntnis bin ich am Sonntag um 05:00 Uhr aufgestanden, habe mit Sylvie gefrühstückt und mich dann auf den Weg zum Flughafen nach Düsseldorf gemacht. Ab 09:20 Uhr ging es dann via Atlanta nach Omaha / NE, wo ich mich 3 Tage um div. kaufmännische Fragen unserer Tochtergesellschaft kümmern wollte. Aber keine Angst, ich werde Euch jetzt nicht mit Controllingthemen verschrecken, denn es soll hier ja ums Laufen bzw. das Drumherum gehen. Also, die gut 9 h Flugzeit nach Atlanta, sowie die 2 h auf dem Anschlussflug nach Omaha waren schon recht anstrengend, speziell nach den 42,195 km vom Vortag. Aber ich bin zwischendurch immer wieder aufgestanden, habe einige Dehnungsübungen gemacht und so die Anreise halbwegs mit Anstand überstanden. Als ich am Nachmittag schließlich gegen 18:00 Uhr Ortszeit im Hotel angekommen war, war ich jedoch ziemlich platt.

Wie erwartet war ich dank 7 h Zeitverschiebung am Montagmorgen auch ohne Wecker um 03:30 Uhr wach. Für das Frühstück war es noch entschieden zu früh, also zog ich mir meine Sportklamotten an, ging in den Fitnessbereich des Hotels und machte knapp 60 min Gymnastik. Hier gab es auch einen Stepper und 3 Laufbänder, aber ich wollte nach der Gymnastik lieber draußen noch eine kleine Runde laufen. Ich zog mir also die etwas wärmeren Laufsachen inkl. Stirnlampe, Warnweste, Handschuhe und Mütze an und machte mich auf den Weg. Um kurz nach 5 h war es noch dunkel und bei Temperaturen um -3°C auch noch recht frisch und windig, aber damit hatte ich kein Problem. Das Hotel im Ortsteil LaVista liegt etwas außerhalb, die Straßen führen in die benachbarten Gewerbegebiete bzw. hinaus aufs Land. Hier im Land der unbegrenzten Möglichkeiten sind die Straßen i.d.R. gut ausgebaut, es gibt jedoch leider keine Fuß- oder Radwege, auf denen ich zuhause regelmäßig auch im Dunkeln laufe. Also habe ich mich immer am linken Straßenrand laufend auf den Weg zu einer morgendlichen Runde gemacht. Ich lief vom Hotel einfach in Richtung Autobahnunterführung und folgte der 132nd Road, einer hügeligen Landstraße, in südlicher Richtung. Nach knapp 4,7 km machte ich kehrt und lief zum Hotel zurück. Dabei hatte ich

von den respekt einflößenden, satt blubbernden V6 bzw. V8 Pickups wie erwartet nichts zu befürchten, denn das Verhalten der Verkehrsteilnehmer auf der anderen Seite des Atlantischen Ozeans ist durchweg von etwas mehr Zurückhaltung und Rücksichtnahme geprägt, als wir es hier bei uns kennen. Unversehrt war ich also nach knapp 50 min zurück von meinem morgendlichen Lauf, den ich im moderaten Tempo um 5:17 min/km absolviert hatte, und der mir richtig gut tat.

Am Dienstag wachte ich - weiterhin ohne Wecker - gegen 04:30 Uhr auf, und machte mich erneut auf zu einer Laufeinheit vor dem Frühstück. Es war nicht mehr ganz so kalt & windig wie am Montag, aber auf Handschuhe und Mütze mochte ich angesichts von Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt doch nicht verzichten. Dieses Mal ging es vom Hotel entlang der Gilles Road durch ein Gewerbegebiet bis zum Park am Wehrspann Lake, einmal über den Deich und dann zurück zum Hotel. Nach insgesamt 10,7 km in moderaten 5:20 min/km war ich richtig wach, die anschließende Dusche und das etwas gewöhnungsbedürftige Frühstück sorgten für einen guten Start in den langen Arbeitstag.

Nach 3 Tagen bzw. Nächten hatte sich meine innere Uhr fast schon an Zeitverschiebung gewöhnt, denn ich wurde am Mittwoch erst gegen 05:15 Uhr wach. Laufen wollte ich jedoch nicht schon wieder morgens im Dunkeln, und da es zum Frühstück noch zu früh war, stand ich auf und ging für eine Stunde zur Gymnastik in den Fitnessraum. Mit den für den 3. Tag anstehenden Aufgaben waren wir gegen 16:30 Uhr durch, so dass ich vor dem geplanten gemeinsamen Abendessen mit den Kollegen noch genügend Zeit für eine etwas längere Laufrunde hatte.

Bei frühlingshaft sonnigem Wetter, Temperaturen um 18°C und ohne den böigen Wind der letzten Tage konnte ich gegen 17:00 Uhr in kurz/kurz zu einer Runde um den [Wehrspann Lake](#) aufbrechen, einem vom US Army Corps of Engineers im Jahr 1988 angelegten Reservoir in mitten eines kleinen Parks im Südwesten von Omaha. Hier gibt es eine Lauf- und Radstrecke

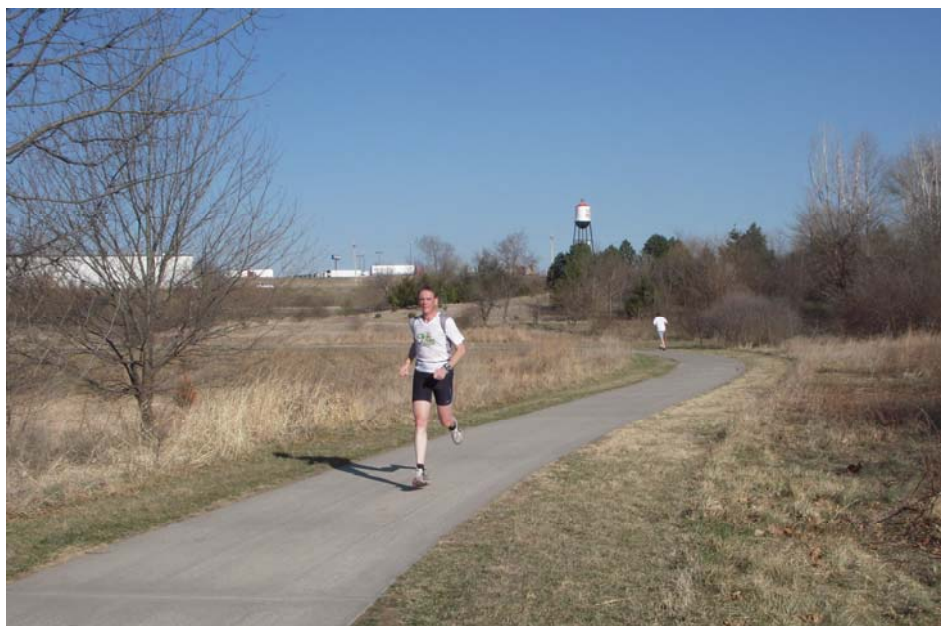
rund um den See, die mir ein Kollege empfohlen hatte. Ich war dort bereits im Mai des vergangenen Jahres einmal gelaufen und hatte die Runde noch in guter Erinnerung. Also lief ich dieses Mal bei Tageslicht knapp 3 km auf der Bankette der Gilles Road durch das Gewerbegebiet in Richtung Park. Von der Kreuzung Gilles



Blick über den Wehrspann Lake und den Damm am nördlichen Ende

Road / 144nd Street führt abseits der Straße ein Rad- und Fußweg - offensichtlich eine der wenigen Ausnahmen - zum Park am Wehrspann Lake. Der Weg führt in einer langgezogenen Kurve hinauf zum Damm, und nach knapp 4,5 km hatte ich das nordöstliche Ufer erreicht. Das Wasser des Sees, auf dem einige Boote mit Anglern unterwegs waren, glitzerte herrlich in der Sonne, und ich freute mich auf die Runde.

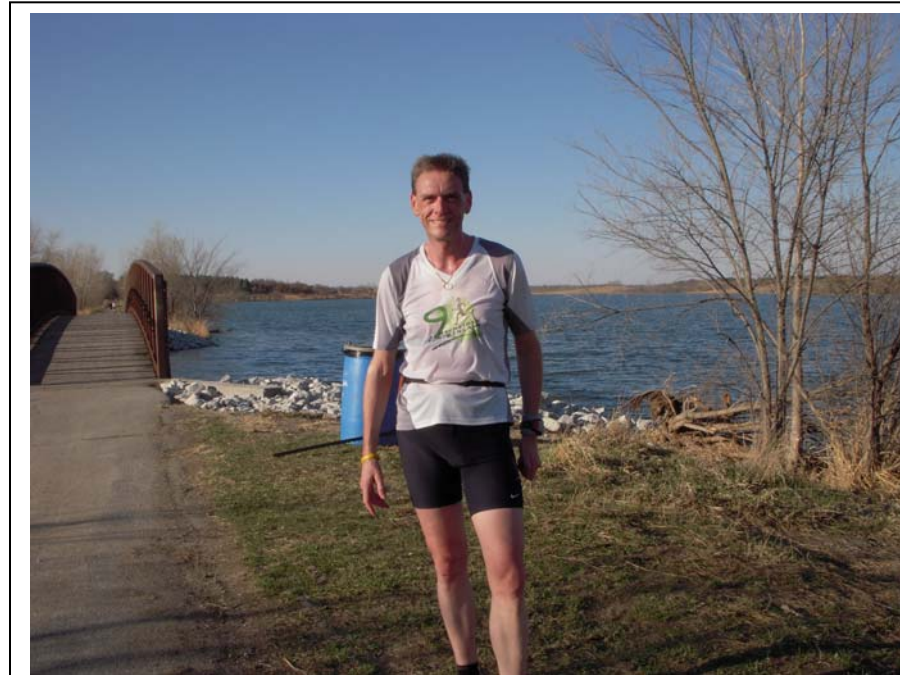
Hier führt ein betonierter, ca. 2 m breiter Weg durch den hügeligen Park rund um den Wehrspann Lake. Während bei uns seit knapp 2 Wochen schon alles grünt und blüht, war die Natur hier in Omaha / NE noch nicht so richtig aus dem Winterschlaf erwacht. An den Bäumen waren noch keine Blätter zu sehen bzw. zu erahnen, und das Gras sowie das Schilf am Ufer waren noch überall strohtrocken. Ok, der Schnee war auch erst seit knapp 3 Wochen verschwunden,



Laufend unterwegs – rund um den Wehrspann Lake in Omaha / NE

und ich musste an die diesbezügliche Einschätzung eines Kollegen denken. Er sagte mir mal, dass man im Gegensatz zu den 4 Jahreszeiten in Deutschland mit dem typisch kontinentalen Klima in Nebraska eigentlich nur 2 Jahreszeiten hat. Wenn der i.d.R. strenge und schneereiche Winter im März vorbei ist dauert der Frühling kaum 3 Wochen, und dann beginnt der trockene und heiße Sommer. Der dauert bis Oktober, und nach 3 Wochen Herbst beginnt dann wieder der Winter (s.o.).

Dank der frühlingshaften Temperaturen waren an diesem späten Nachmittag viele Leute radelnd oder auch mit der Familie spazieren gehend unterwegs, oder sie saßen auf den zahlreichen Bänken in der Sonne und genossen den Feierabend.



Kurzer Stopp neben der Bücke über den See

Ich habe einige angesprochen, und sie waren gern bereit, ein Erinnerungsfoto von mir zu machen. Trotz der anstrengenden Anreise, der Belastung der Zeitverschiebung und reichlich Arbeit in den letzten 3 Tagen habe ich mich auf der Laufrunde richtig wohl gefühlt. Ich war

im lockeren Tempo um 5:00 min/km unterwegs, konnte prima vom Stress der letzten Tage abschalten und habe auf der hügeligen Strecke obendrein noch ein gutes Training für den anstehenden Hermannslauf absolviert.

Nach knapp 45 min Laufzeit überquerte ich die Brücke über den Zulauf am südlichen Ende des Sees, bog nach rechts ab und machte mich wieder auf den Heimweg. Auch auf der westlichen Seite des Sees setzte sich das leicht wellige Profil des Weges fort. Das Laufen machte soviel Spaß, dass ich nach knapp 2 km noch einmal nach rechts abbog, über den Damm und die Brücke auf die andere Seite des Sees lief, und eine weitere Runde um das südliche Drittel des Wehrspann Lakes anhängte. Auf eine 3. Runde verzichtete ich jedoch und machte mich auf den Rückweg zum Hotel. Der Verkehr auf der Straße durch das Gewerbegebiet



Nach dem Lauf selbstverständlich: Dehnen. duschen ...

hatte inzwischen nachgelassen, so dass ich auch die letzten km inkl. der etwas hakeligen Passage an der Autobahnunterführung relativ entspannt laufen konnte. Dann ging es noch die letzten 800 m hinauf zum Hotel, wo ich gegen 19:15 Uhr ankam. Auf dieser wirklich schöne Runde zum & um den Wehrspann Lake war ich auf 21,7 km gekommen, hatte dafür insgesamt 1:51 h gebraucht und war rundum zufrieden. Jetzt noch kurz dehnen, im Zimmer etwas trinken, duschen und dann würden die Kollegen mich auch schon abholen. Ein leckeres Steak und ein paar Bier in gemütlicher Runde hatte ich mir schließlich redlich verdient!



... und abends mit den Kollegen ein Bier und ein ordentliches Steak!

Der Vollständigkeit halber findet Ihr auf der nächsten Seite noch die Laufstrecke und das Laufprotokoll. Weiterhin viel Spaß bei Euren sportlichen Aktivitäten!

Tschüss, Eckhard – Rumläufer im lfd. Training

