

Weihnachtslauf 2009 in Borgholzhausen – eine schweißtreibende Angelegenheit bei -7°C

Am Sonntag, den 20.12.2009, stand mit dem Weihnachtslauf in Borgholzhausen der 3. Lauf der Trailrunning-Cup Serie 2009 / 2010 an. Der Wintereinbruch in der letzten Woche hatte durch den Schnee zwar für eine vorweihnachtliche Stimmung gesorgt, die eisigen Temperaturen bis -16°C am Samstag ließen für den Lauf über 16 km auf Feld- und Waldwegen im Teutoburger Wald jedoch auch andere Gedanken aufkommen. Neben einer gewissen Unsicherheit zu den Schnee- und Wegverhältnissen auf der Strecke stellte sich die Frage nach der richtigen Bekleidung für derart niedrige Temperaturen, bei denen ich bisher noch nie gelaufen war. Mit etwas gemischten Gefühlen war ich also am Sonntag gegen 07:00 h aufgestanden, und auf dem Weg zum Bäcker stellte ich mit einer gewissen Erleichterung fest, dass die Temperaturen auf deutlich erträglichere -7°C angestiegen waren.

Da ich in der Vergangenheit tendenziell häufig eher zu warm angezogen war, entschied ich mich für eine normale lange Laufhose, 3 Schichten (ein langärmeliges Unterziehshirt & ein warmes langes Laufshirt mit Trikot) für den Oberkörper, Winterlaufsocken, Handschuhe und Mütze. Damit sollte ich nach dem Warmlaufen zurechtkommen, ohne unterwegs zu erfrieren. Nach dem Frühstück packte ich also meine Sachen und machte mich auf den Weg nach Borgholzhausen, wo ich gegen 10:15 h eintraf. Durch die Teilnahme an der Trailrunning-Cup Serie war ich angemeldet, hatte meine feste Start-Nr. und konnte direkt zum Start gehen. Auf dem Weg traf ich Marita und Thomas, 2 Laufkollegen von den Bramscher Rumläufern, die ebenfalls für die Laufserie gemeldet waren und daher auch auf die Teilnahme an der zur gleichen Zeit stattfindenden Weihnachtsfeier verzichtet hatten.

Ich fand noch einen Platz in der Umkleidekabine, zog mich in Ruhe um und lief mich ungefähr 25 min warm, wobei die ersten Runden schon etwas Überwindung gekostet haben. Der Start erfolgte pünktlich um 11:00 h und es ging vom Ravensbergstadion in südlicher Richtung aus dem Ort heraus. Ich hatte im Startblock wohl etwas zu weit hinten gestanden und kam auf den schmalen Wegen der ersten 2 km nicht richtig voran. Hier herrschte noch die übliche Hektik, gepaart mit Unsicherheit auf dem holprigen Weg, so dass ich mich zurück hielt und auf Überholmanöver weitgehend verzichtete. Das änderte sich, als der Waldrand erreicht war und das Feld sich dann in der ersten Steigung schnell auseinander zog. Hier auf den Wegen im Wald war die Schneedecke recht dünn, in den Spuren festgefahren und z. T. mit Laub, Reisig und Sand durchmischt, so dass man überwiegend guten Halt hatte und halbwegs vernünftig laufen konnte. Im Wald waren dann 2 Runden von 6,5 bzw. 5 km, jeweils mit 2 lang gezogenen Steigungen und lt. Ausschreibung insgesamt 572 Höhenmetern zu absolvieren. Ich kam auf der Strecke insgesamt gut zurecht, konnte mein Tempo durchlaufen, und es war auch genug Platz um den einen oder anderen Läufer zu überholen. Bei km 9 lief ich auf Thomas auf, der beim Start wohl etwas besser weggekommen war, und wir liefen die restliche Strecke gemeinsam.

Während das Wetter in der ersten Runde noch hielt, setzte auf der 2. Runde immer stärker werdender Schneefall ein, der uns in der Kammlage von einem böigen Wind schräg von vorn ins Gesicht getrieben wurde. In dieser Passage konnte man genau spüren, welche Teile der Laufkleidung trotz Temperaturen um -7°C durchgeschwitzt waren, denn der Wind pfiß durch bis auf die Haut. Sei's drum, durchlaufen war angesagt, denn nach der 2. Runde ging es zurück nach Borgholzhausen. Auf der Straße sorgte der frisch gefallene Schnee auf der vom

Streusalz bereits aufgeweichten Schneedecke für einen sehr unangenehm zu laufenden Untergrund. Auch wenn es sich etwas merkwürdig anhört, das Laufen war mir oben im Wald deutlich leichter gefallen, als auf diesem weichen Geläuf. Aber nach ein paar Minuten waren wir dann ja wieder im Stadion und nach einer halben Runde war es geschafft.



Geschafft, 16 km in 1:16:49, mit Thomas im Schneetreiben nach dem Zieldurchlauf.

Mit der erreichten Zeit von 1:16:49 belegten wir die Plätze 135 & 136 von insgesamt 566 Läufern im Ziel, Marita kam in einer Zeit von 1:25:34 auf Rang 24 von insgesamt 159 Läuferinnen. Für mich war dieser Wettkampf auf Schnee eine schöne neue Erfahrung, ich war ohne Sturz durchgekommen und angesichts der besonderen Umstände auch mit dem Ergebnis voll und ganz zufrieden.

Tschüss, Eckhard Herwig