

Pressemitteilung Nr. 41/2016 der Laufgemeinschaft Laacher See

Vereinsausflug an die Weser zu den Bremer Stadtmusikanten

Will Fettweis läuft seinen ersten Marathon und Stefan Helbing finisht seine erste Halbmarathondistanz

Zum sechsten Mal durften die LG'ler die Koffer für einen großen Sportausflug packen. In diesem Jahr ging die Reise für 75 Sportbegeisterte in den Norden zu den Bremer Stadtmusikanten. Gleich nach Ankunft in der Weser Stadt holten sich die Teilnehmer ihre Startunterlagen. Die Sportmesse war eher klein, sodass noch genügend Zeit blieb, sich die Beine zu vertreten und schon die Wettkampfstrecken zu erkunden.



Vor den Starts am Hotel

Um acht Uhr abends gab es die Möglichkeit für ein kleines Trainingsläufchen. Mit dem Vesperlauf beginnt das eigentliche Marathon-Wochenende in Bremen. Etwa fünf Kilometer führt die Strecke durch die Bremer Wallanlagen. Im Ziel erhielten die Sportler eine Medaille, leckeres Bier und eine Vesper. Mit dem Rennen fand gleichzeitig der Special Olympics City Run statt. Es wurde keine Zeit gestoppt, es zählte nur der olympische Gedanke.

Am Samstag konnten Sportler vom Laacher See im Rahmen einer fußläufigen Stadtführung die Innenstadt besichtigen. Hier erfuhren sie viel Neues und einiges von dem Wissen zur Stadt wurde aufgefrischt. Danach, bis zum gemeinsamen Abendessen im Hotel, konnte jeder seinen Tag so gestalten, wie er oder sie es mochte. Einige nutzten dies, um auf Shoppingtour zu gehen. Andere saßen mit den Sportfreunden bei schmackhaftem Essen und kühlen Getränken an der Weser in der Sonne.

Am Marthontag waren die LG'ler schon zeitig beim Frühstück. Nur ca. 200 Meter vom Hotel entfernt befand am Bremer Roland auf dem Marktplatz das Start- und Zielgelände. Hier hatten sich tausende von Läufer und Zuschauer eingefunden. Fetziges Rock'n'Roll-Livemusik heizte den Leuten ein. Das war auch nötig, denn trotz strahlend blauem Himmel und Sonnenschein zeigte das Thermometer zehn Grad an. Pünktlich um 9:30 Uhr fiel dann der erste Startschuss, mit dem auch die die Läufer vom Laacher See auf den zehn km Rundkurs schickte wurden. Hier waren die meisten von der LG'ler am Start. Unter ihnen einige Walker, die sich in den letzten Wochen akribisch auf den Wettkampf vorbereitet hatten.

Wenige Minuten später starteten die Marathonläufer. Mit dabei Will Fettweis, der seinen ersten Marathon in 4:54:49 Std. lief. Ihm war es vor dem Start etwas mulmig, aber nun gab es kein Zurück mehr. Zunächst lief er mit Lydia und Harald Justen, die zwei Monrealer erreichten nach 5:06:19 Stunden das Ziel. „Dass unsere Tochter, die zur Zeit in Kiel studiert und die wir deshalb natürlich nicht oft sehen, als Überraschungs-Fan in Bremen am Streckenrand stand war für uns beide persönlich natürlich noch ein besonderer Höhepunkt. Wir sind beide total froh, dass wir uns wieder gemeinsam an den Marathon gewagt haben und außer Muskelkater in den Oberschenkeln habe ich den auch gut überstanden, da ich, meinen Trainingsleistungen entsprechend, langsam gelaufen bin,“ resümierte Lydia nach dem Ausflug.

Irgendwann nach km 20 kam Klaus Jahnz dazu und die beiden machten nun den Rest gemeinsam. Während des ganzen Laufs fühlte sich der Plaidter gut. Er wollte nichts falsch machen und hielt sein Tempo durch. Das machte sich bezahlt, der

„Mann mit dem Hammer“ ist ihm nicht begegnet. Schnellster LG-Marathoner war Karl Heller, der nach langer Wettkampfpause wieder mal einen Marathon lief. Ohne Probleme absolvierte er die 42,195 km mit persönlicher Bestzeit in 3:29:26 Std. Anke Schöning folgte ihm mit 3:48:55 Std. Ihr ging es während dem Lauf nicht so gut. Sie hatte einen typischen Anfängerfehler begangen. Dummereise hatte sie ihre Wettkampfverpflegung daheim vergessen und kaufte sich was auf der Messe. Ihr Magen kannte die Nahrungsergänzung nicht und rebellierte. Dennoch zog Anke den Lauf durch und kam deutlich unter vier Stunden ins Ziel.

Nachdem die Zehner im Ziel waren, wurden die Youngstars auf die Strecke geschickt. Tim Söntgerath startete hier beim Schülerlauf.. Wenig später galt es für die Halbmarathoner an den Start zu gehen. Nach außen entspannt, aber innerlich doch etwas aufgeregt, war hier Stefan Helbing mit am Start. Für ihn hieß es ebenfalls Premiere. Völlig entspannt spulte er seine 21,1 km ab und kam nach 2:26:43 Std. überglücklich ins Ziel, wo er von seiner Frau und den Sportkameraden und Empfang genommen wurde. Bärbel Monschauer konnte sich den zweiten Platz der AK W 65 sichern. Schnellster LG'ler war wie zu erwarten, Dr. Parvis Torbati. Petra Schlich ist wieder richtig in Form. Mit einer Zeit von 1:58:29 Std. war sie die schnellste Frau der LG.

Der Bremen-Marathon ist mit seinen weiteren Wettbewerben eine gelungene Kombination aus Stadt- und Landschaftslauf. Der Kurs führte gleich nach dem Start in Richtung Weser. Dann ging es für die Marathonläufer viele Kilometer direkt am Ufer entlang, bevor die verschiedenen Stadtteile passiert wurden, unter anderem das Szeneviertel "Das Viertel". Auf den letzten 16 Kilometern kamen zu den Marathonläufern, die Starter des Halbmarathons auf die gleiche Strecke. Die zusätzlichen Läufer sorgten noch einmal für einen Motivationsschub. An der Weser sammelten sich die Schlachtenbummler und die mitgereiste Fangruppe der LG wartete auf ihre Vereinskollegen, um diese mächtig anzufeuern. „So eine Unterstützung beflügelt noch mal richtig auf den letzten Kilometern. Dadurch, dass die Wettbewerbe zeitversetzt starteten, konnten die Halbmarathoner der LG die 10-km-Läufer beim Zieleinlauf anfeuern und umgekehrt“, freut sich Arno Windheuser. Das Highlight der gesamten Läufe, war der Durchlauf durch das Weserstadion. Für den Werder Bremen-Fan Christoph Völlmeke war das etwas ganz besonderes. „Ich hatte kurze Zeit den Gedanken, mich auf die Trainierbank zu setzen. Die stand so einladend da, aber ich musste ja leider weiter“ erzählt Christoph mit einem Augenzwinkern.

Zum Zieleinlauf der Marathonläufer war am Schluss kaum noch Durchkommen. Schon bei Kilometer 41 nahmen die Zuschauer die Finisher in Empfang. Unterstützt von einem grandiosen, einpeitschenden Ziel-Sprecher wurden die Läufer regelrecht ins Ziel getragen. Da konnten auch einige Wolken und ein kurzer Regenschauer die Stimmung nicht trüben. Gerade für die „neuen“ Langstreckenläufer wie Stefan und Will war der Bremen-Marathon ganz großes emotionales Kino.

Als Belohnung für ihre „Strapazen“ gönnten sich die LG'ler am Abend ein leckeres Essen im berühmten Bremer Ratskeller. Wer noch nicht genug hatte, feierte die After Run Party in der nahegelegenen Brauerei. Und wer es bis Mitternacht aushielt, konnte mit Michael Rüb auf seinen Geburtstag anstoßen. „Alles in Allem war es wieder ein gelungenes Sportwochenende, das wir so schnell nicht vergessen werden. Alles hat gepasst, das Wetter, die Strecken und die Stimmung“, freut sich Monika Schuster. „Ich denke es war wieder ein sehr gelungener, harmonischer Ausflug, der sicher allen Beteiligten Freude bereitet hat,“ ergänzte eine weitere LG'lerin.

Die einzelnen Ergebnisse beim 10 km:

Egon Göhring (49:53 Min.);	Achim Söntgerath (50:47 Min.);
Andreas Göbel (51:41 Min.);	Markus Wolscht (56:20 Min.);
Svenja Kalenborn (56:51 Min.);	Brigitte Schäfer (58:28 Min.);
Frank Schäfer (59:07 Min.);	Sylvia Franzen (59:22 Min.);
Jason Luxem (59:38 Min.);	Sabine Hanusch (60:03 Min.);
Achim Danhausen (60:36 Min.);	Peter Schlich (61:02 Min.);
Simone Schmitz (62:40 Min.);	Werner Bergweiler (64:18 Min.);
Christoph Völlmeke (64:26 Min.);	Damiano Pörtner (67:35 Min.);
Ilka Jost (69:40 Min.);	Christiane Münzel (69:40 Min.);
Claudia Schüller (1:11:28 Std.);	Sigrid Theisen-Dörr (1:11:21 Std.);
Steffi Schneider (1:13:40 Std.);	Günter Müntnich (1:17:47 Std.);
Frank Monschauer (1:17:27 Std.);	Brigitte Wehren (1:18:24 Std.);
Elisabeth Waldorf (1:18:52 Std.);	Eva Heller (1:21:06 Std.);
Monika Schuster (1:22:44 Std.);	Bettina Schweitzer (1:22:47 Std.);
Irmel Groß (1:22:47 Std.);	Eliana Weiler-Gonschorek (1:25:35 Std.);
Claudia Werner (1:25:37 Std.);	Erich Portz (1:36:42 Std.)

Halbmarathon:

Parvis Torbati (1:30:16 Std.);	Markus Kalenborn (1:39:46 Std.);	Thorsten Schmitt (1:42 :39 Std.);
Arno Windheuser (1:49:39 Std.);	Michael Elzer (1:51:15 Std.);	Karl-Heinz Schuster (1:51:54 Std.);
Rüdiger Jahr (1:52:39 Std.);	Stefan Völlmeke (1:52:39 Std.);	Daniel Breslauer (1:52:26 Std.);
Michael Rüb (1:53:05 Std.);	Petra Schlich (1:58:29 Std.);	Fred Wehren (2:01:33 Std.);
Constanze Pleinen (2:05:55 Std.);	Franz-Josef Schweitzer (2:06:1 Std.);	Henry Werner (2:06:58 Std.);
Susanne Hauptenthal (2:08:02 Std.);	Bernd Schöning (2:06:55 Std.);	Bärbel Monschauer (2:08:45 Std.)
Ulrike Grohse (2:08:24 Std.);	Wilfried Thelen (2:07:54 Std.);	Ursula Jahr (2:07:53 Std.);
Annette Pandorf (2:08:38 Std.);	Christina Michels (2:12:12 Std.);	Karin Breslauer (2:15:21 Std.);
Heike Court (2:15:28 Std.);	Anja Schweitzer (2:15:26 Std.);	Claudia Müller (2:32:34 Std.);
Marita Fronnert (2:42:09 Std.)		