Bienwald-Halbmarathon 2014

Wieder ist ein Jahr vorbei und der Bienwald-Halbmarathon diesmal mit seiner schönsten Begleitung eines herrlichen Frühlingstags machte so richtig Laune. Für mich galt es die Zeit von 1:37:47 vom letzten Jahr zu verbessern. Die Voraussetzung dafür waren nicht schlecht, ein so schönen schneefreien Winter mit 1000 Trainingskilometern wann gab es den schon mal. Um das Ganze zu würzen nahm ich mir vor diesen Halbmarathon mit Barfußschuhen in diesem Fall mit Neopren-Wasserschuhen zu laufen. Als Trainingslauf mit 22 Kilometer funktionierte es ganz gut wie sieht es aber im Wettkampf aus mit der höheren Geschwindigkeit und der damit stärkeren Belastung der Achillessehne.

Da ich in Karlsruhe übernachtete kam ich schön ausgeruht morgens nach Kandel. Da ich die Startunterlagen schon am Vortag abholte konnte ich in Ruhe den Start um 10 Uhr in meiner Startbox für Läufer zwischen 1:30 bis 1:45 erwarten. Pünktlich erschallte der Startschuss und zögerlich setzte sich die Läuferschar in Bewegung von diesem Zeitpunkt ab galt es für mich meine Page um die 4:35 einzuhalten zumindest einmal am Anfang. Es funktionierte recht gut musste aber doch immer wieder korrigieren da ich im Begriff war schneller zu laufen. Es war herrlich zu laufen bei dieser Witterung, so nach ca. 4 km war ich mit meiner Körpertemperaturen im Klaren das hieß ab jetzt freien Oberkörper der Körper braucht frische Luft. Es lief und machte so richtig Spaß, ab Kilometer 8 zog ich ein wenig an mit 4:30. Letztes Jahr war ich am keuchen und sah die Straße immer nur als Steigung obwohl alles flach ist diesmal war es wirklich flach. Auf alle Fälle war es ein Hochgefühl an den jungen Läufern vorbei zu ziehen und diese es kaum glauben wollten das so ein Alter mit freien Oberkörper und den flachen Tretern an ihnen vorbei ziehen will und weg war er. Leider musste ich einmal kurz abbrechen und ein paar Schritte zurück laufen weil ich mein Shirt verlor. Nach der Halbmarathonwende die bei Kilometer 13 annähernd war erhöhte ich auf 4:20 und zurück ging es Richtung Ziel. Der Kopf rechnete es müsste ein besseres Ergebnis als letztes Jahr werden aber noch war ich nicht am Ziel. So ab Kilometer 17 merkte ich das es jetzt doch noch heißt zu kämpfen und nicht allzu viel einzubrechen. Trotz alledem ich wurde selten von anderen überholt im Gegensatz im letzten Jahr wo viele gerade am Ende nur so an mir vorbeizogen. Alsbald hörte ich die Lautsprecher vom Stadion die einem noch ein wenig an Schwung bescherte, rein ins Stadion, eine Runde noch im Stadion und durchs Ziel 1:34:04 um 3 1/2Minuten schneller als letztes Jahr. Für mich war das meine bisherige persönliche Bestzeit mit einer Page von 4:27 die schnellste Page was mir mein Garmin anzeigte war 3:24 wo ich die gelaufen hätte sollen, weiß der Teufel. Zum Ende sei noch gesagt die Gelenke und Muskeln haben das gut weggesteckt, hatte damit keine Beschwerden und ich habe mein Training am Dienstag mit 32km wieder aufgenommen da am Sonntag der nächste Wettkampf mit 50km ansteht.