

# Reale Erzählung zur virtuellen Vereinsmeisterschaft 2020

Ein persönlicher Einblick von Karin

Am Samstag, den 2. Mai 2020 erreicht mich eine Mail von Michael Haack, adressiert an alle Lauftreff-Freunde mit der Idee, eine virtuelle Vereinsmeisterschaft zu veranstalten. Eine ‚echte‘ Vereinsmeisterschaft ist zur Zeit ja leider nicht möglich, da aufgrund der Corona-Pandemie auch die Laufveranstaltungen abgesagt worden sind. Die virtuelle Vereinsmeisterschaft besteht nun darin, dass jeder, der teilnehmen möchte, sich eine 10 km-Strecke suchen, diese im Zeitraum 8. Mai bis 10. Mai laufen, die Zeit dazu messen und diese zusammen mit einem Foto an Michael schicken soll. Solche Anforderungen sind ja dank Sportuhren, Sport-Apps, etc. leicht zu erfüllen. Ich finde das eine super Idee! Klar mache ich da mit!

Allerdings...

im letzten Jahr bin ich so gut wie keinen Kilometer gelaufen...

Eigentlich...

bin ich ja kein Freund von guten Vorsätzen am Anfang eines neuen Jahres. Für dieses Jahr hatte ich mir jedoch vorgenommen, wieder in das Lauftraining einzusteigen. Aufgrund persönlicher Umstände sollte ich ja genug Zeit dafür haben - ich bin seit Anfang Januar im Vorruhestand. Nun ist der Winter kein guter Startpunkt (zu kalt, zu nass, zu dunkel, einfach zu ungemütlich!). Anfang Februar juckte es mich dann aber doch in den Füßen. Mit kleinen Runden von 5 km Länge habe ich angefangen - höchstens 1mal pro Woche - bis ich dann schließlich Anfang April zum ersten Mal wieder 10 km am Stück geschafft habe. Was war ich stolz auf mich 😊. Ein erstes Ziel war erreicht. Was die Zeit betrifft, drücke ich es mal positiv aus: für die Strecke habe ich weniger als 1:15h benötigt. Daran musste ich natürlich noch etwas ändern... Also bin ich ab diesem Zeitpunkt mindestens einmal wöchentlich 10 km gelaufen. Gaaaaaanz langsam konnte ich die Zeit verbessern - es war ein mühsames Unterfangen. Die beste Zeit, die ich aus meinen Beinen herausgekitzelt habe, war 1:02h.

Dann kam die Einladung zur virtuellen Vereinsmeisterschaft...

Mein Entschluss stand fest: ich laufe direkt am Freitagmorgen. Am Abend vorher werden die Laufsachen bereitgelegt - laut Wetterbericht wird ein kurzärmeliges Laufshirt reichen (natürlich kommen auch Lauf-Hose, -Socken und -Schuhe dazu) - schließlich möchte ich niemanden in meinem Haushalt stören, denn dank Corona sind noch ein Schüler, ein Student und ein Ehemann im Haus (und die werden morgen früh noch im Bett sein...). Am nächsten Morgen heißt es dann nur noch waschen, anziehen, einen Schluck Wasser trinken, ein wenig lockern, am Smartphone Musik einschalten und die App ‚Sportractive‘ in den Bereitschaftsmodus versetzen. Dann ab vor die Haustür, ein paar Schritte gehen, abwarten, bis das GPS-Signal da ist und los geht's!

Eigentlich ist dies ja ein ganz normaler Lauf, wie ich ihn schon öfters unternommen habe. Und dennoch, der Adrenalin-Spiegel ist heute ein anderer - schließlich bin ich gerade Wettkampfteilnehmerin 😊.

Von Rheinfeld geht es zunächst Richtung Dormagen, dann in einem weiten Bogen auf Zons zu, vor der Zonser Freilichtbühne biege ich Richtung Rheindeich ab, überquere diesen auf einer Treppe, laufe weiter Richtung Rhein und biege am Feldweg nach rechts Richtung Piwipp ab. Die Zeit vergeht wie im Flug. 5 km sind schon geschafft und es läuft sich sehr angenehm. Die Sonne lacht. Im rechten Ohr läuft Musik (The very Best of Enya), zwischendurch erfolgen die Kilometer-Ansagen aus der App, im linken Ohr höre ich den Vögeln zu. Auch die Augen haben etwas zu tun: es sind einige wenige Spaziergänger unterwegs, die meisten haben einen Hund dabei. Ich sehe unterwegs Fischreihher, Krähen, Gänse und Enten. Es geht vorbei an vielen Feldern mit Spargel, Erdbeeren, verblühtem Raps, Weizen und anderen Pflanzen.

Auf dem Feldweg parallel zum Rhein fängt es plötzlich an zu schneien - nicht echten Schnee, nein, vielmehr handelt es sich um Pappelsamen, der von links her angeweht wird. Es gibt die ganz kleinen ‚Flocken‘ und auch richtige ‚Wollmäuse‘, die sich am Wegesrand verfangen haben. Zum Glück bekomme ich keine Atemprobleme.

Nach dem 6. Kilometer wird es ‚interessant‘, denn ich habe mir eine Strecke ausgesucht, bei der gut 1,5 km über einen Trampelpfad führen. Der ‚Cross-Lauf‘ beginnt jetzt. Meine Augen sind nur noch auf den Boden geheftet. Bloß nicht stolpern. Und auch nicht in Schafsch... treten. Ab und zu weiche ich auf Wiesenfläche aus. Die ist noch ein wenig nass vom Tau. Bald sind meine Schuhe auch nass, nicht nur von außen... Aber das stört einen Läufer ja nicht, oder?!

Es geht jetzt am Haus Piwipp vorbei. Kilometer 8 ist geschafft. Ein letzter Blick zum Rhein und dann geht es auch schon wieder Richtung Deich. An der Deponie heißt es ein wenig anstrengen, denn dort geht es bergauf (oder heißt es hier ‚deichauf‘?). Langsam merke ich, dass die Kondition nachlässt, die Beine wollen nicht mehr so richtig, aber meine Zeit ist bisher ganz gut und ich mache mir Hoffnung, dass ich mein Ziel, unter einer Stunde zu bleiben, vielleicht doch noch erreichen könnte - Adrenalin sei Dank. Bei Kilometer 9 meldet die App, dass ich bei 53:30 min liege. Wie kriege ich meine Beine motiviert, das Tempo beizubehalten?

Vom Deich aus führt mich der Weg wieder auf Rheinfeld zu. Es gibt nur noch asphaltierte Straßen und Wege zu ‚bezwingen‘. Wenige Meter vor meinem Startpunkt kommt die erlösende Nachricht von der App, dass die 10 km geschafft sind und das in 59:50 min. Wow! Endlich geschafft! Und das in weniger als 1 Stunde (muss man ja nicht so sehr betonen, dass mich nur 10 Sekunden davon trennen, oder?). Der letzte Kilometer war aber auch echt anstrengend - und derjenige mit der schlechtesten Zeit 😞. Jetzt bin ich kaputt. Aber glücklich und zufrieden!

Noch ein paar Meter und ich bin wieder zu Hause. Jetzt heißt es noch dehnen und strecken, um möglichst wenig Muskelkater zu kriegen. Der Schweiß läuft. Was freue ich mich auf eine Dusche!

Ups, den Haustürschlüssel habe ich im Eifer des Gefechtes vor dem Start vergessen einzustecken. Wen schmeiße ich denn jetzt aus dem Bett???



km	Dauer	
10,0	00:59:50	