

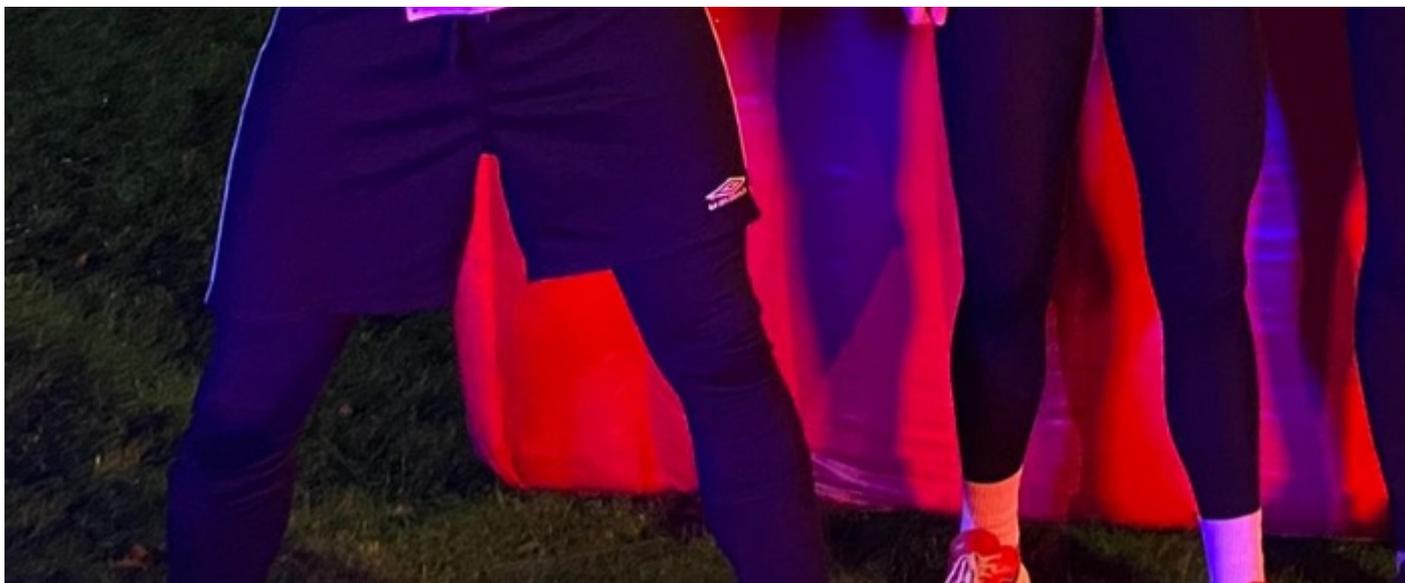
Nachlauf des Suitbertus Lauf-Teams

Von *Christian Tobias-Sutter*

13. November 2021, 00:00

Veranstaltungen-int





Der erste Nachlauf des Suitbertus Lauf-Teams auf dem Runschnellweg Essen war ein voller Erfolg. Sehr gute Zeiten und tolle Platzierungen kombiniert mit der Atmosphäre eines nur durch Stirnlampen und Leuchtbänder erhellten Laufs haben allen trotz der Anstrengung ein Lächeln ins Gesicht gezaubert.

Teilnehmerinnen, die 5 km gelaufen sind:

Rebecca Dinkelborg, Charlotte und Mathilde Besnoin sowie Katharina Kemper, die den 2 Platz in der Gesamtwertung aller Frauen erreicht hat.

Vielen Dank an unseren Förderverein, der die neuen Suitbertus Lauf-Shirts gesponsert hat!

Und Danke an Marta für das coole Foto!

Erfahrungsbericht Lauf-Event RUN-Schnellweg Essen-Mülheim

Am 13. November 2021 war ich mit Herrn Tobias-Sutter und vier weiteren Schülerinnen aus verschiedensten Stufen bei dem Lauf-Event „RUN-Schnellweg Essen-Mühlheim“ in Essen. Das besondere war, dass der Event als Nachlauf durchgeführt wurde. Früher waren Teile der Strecke eine Bahntrasse, die inzwischen zu einem Schnellradweg ausgebaut wurde.

Das Event war sehr gut organisiert. Es gab Stände, an denen LED-Bänder, Stirnlampen und Halstücher ausgeteilt bzw. verkauft wurden. Da der Lauf im Dunkeln stattfand, war eine Stirnlampe für jeden Läufer Pflicht, weil die Strecke sonst nicht beleuchtet war. Am Startpunkt war viel Beleuchtung mit vielen Effekten, außerdem gab es Musik und bis zum Start hat ein „Anheitzer“ Programm gemacht. Ich war erstaunt wie viele Menschen an diesem Lauf teilgenommen haben, schließlich gab es die Auswahl zwischen 5km, 10km und einem Halbmarathon, so das für jeden etwas dabei war.

Ich hatte mich für 10km entschieden, da ich regelmäßig Joggen gehe und schon Erfahrung mit dieser Distanz habe.

Als es dann endlich losging, war ich sehr aufgeregt, weil eine solche Distanz im Dunkeln zu laufen eine komplett neue Erfahrung für mich war. Wie immer war es beim Start sehr eng, doch schnell hatte ich etwas Luft und habe die Chance genutzt, um die verlorene Zeit wieder gut zu machen. Die Strecke war abgesperrt und so gut gekennzeichnet, dass man nicht falsch abbiegen konnte. Größtenteils war die Strecke flach und bestand aus Asphalt. Hier und da ist man in eine Pfütze getreten, da es den ganzen Tag geregnet hatte. Bei 2,5 km war der erste Wendepunkt für die 5km-Läufer.

Bei den Wendepunkten war auch wieder Musik und coole Beleuchtung und an der gesamten Strecke verteilt, standen Leute, die einen angefeuert haben. Nach dem 5km-Wendepunkt war ich auch schon wieder auf dem Rückweg zum Startpunkt, da er auch gleichzeitig das Ziel war. Zwischenzeitlich war ich an einem Verpflegungsstand vorbeigelaufen, an dem ich mir schnell ein Wasser geschnappt habe bevor ich weiterlief. Die letzten 3km waren auf jeden Fall die

anstrengendsten. Den gesamten Lauf bin ich ein relativ hohes Tempo gelaufen und das habe ich auch zu spüren bekommen. Zum Glück war eine weiterer Läufer an meiner Seite und zusammen haben wir nochmal richtig Gas gegeben, und sobald ich die Ziellinie sah, zog ich zum Sprint an. Am Ziel erhielt jeder Läufer eine schöne Medaille aus Holz und es gab weitere Verpflegung. Anschließend noch ein paar Siegerfotos und dann ging es auch wieder zurück nach Düsseldorf.

Dieser Lauf hat mir extrem viel Spaß gemacht, weil es etwas sehr neues für mich war. Was ich besonders toll fand war, dass sich alle mit ihren Stirnlampen gegenseitig den Weg geleuchtet haben. Man hat sich nie alleine gefühlt. Mit meiner Zeit war ich auch sehr zufrieden und ich kann alle nur dazu ermutigen bei solchen sportlichen Events mitzumachen und neue Erfahrungen zu sammeln. Wenn der Lauf nächstes Jahr stattfindet, werde ich auf jeden Fall wieder teilnehmen.

Jeremy Sinning

(/system/modules/org.opencms.apollo/pages/blog-pdf.jsp)