



## 100-Kilometerlauf am Auensee in Leipzig (13.08.2005) – Gedächtnisprotokoll

Nach dem etwas frustrierenden Erlebnis in Biel wollte ich mich unbedingt noch einmal an der 100km-Distanz versuchen, um zu sehen, welche Zeit ich unter "normalen Umständen" erreichen könnte. Die Wahl fiel letzten Endes auf den Lauf am Auensee am Stadtrand von Leipzig, weil der Parcours dort sehr flach ist und ich in Leipzig bei einem Schulfreund übernachten konnte.

Die Leipziger Strecke besteht aus einem 10 Kilometer langen Pendelkurs, der in eine Schleife um den Auensee mündet. Er muss zehnmal durchlaufen werden. Das klingt zunächst recht langweilig, hat aber den großen Vorteil, dass man auf der Strecke nie allein ist und dass die beiden zentralen Verpflegungsstationen an Start und Ziel bzw. bei Kilometer 3,3/6,7 die Teilnehmer mit allem verpflegen können, was das Herz begehrt. Und da die Veranstalter viel Erfahrung haben, wissen sie genau, was die Läufer in den verschiedenen Phasen des Rennens zu sich nehmen möchten. In den ersten Runden wurden vor allem süße Speisen und Kaltgetränke angeboten, später dann eher salzige Dinge und warme Getränke. Außerdem spendeten die Helfer viel Applaus, insbesondere zum Ende hin. Das half mir sehr viel.

Für mich lief das Rennen zunächst nach Plan. Ich hatte mir das Ziel gesetzt, mich an der 10-Stunden-Marke zu versuchen, machte mir jedoch nicht allzu viel Hoffnung. Die ersten Runden absolvierte ich noch zuverlässig in jeweils knapp unter einer Stunde. Ab Kilometer 60 verließ mich allerdings die Kraft. Ich musste immer mehr Gehpausen einlegen. Das machte jetzt keine Freude mehr. Erst in der letzten Runde, als ich dem Ziel schon greifbar nahe war, fand ich wieder die Motivation, fast 10 Kilometer am Stück zu traben.

Nach 10:48:30 Stunden beendete ich schließlich die 10. Runde. Mit den 10 Stunden hatte es nicht so ganz funktioniert. Nun, immerhin lief es wesentlich besser als in Biel, und es hat mir auch mehr Spaß gemacht. Ich erreichte Platz 26 von 31 angekommenen Teilnehmern der M40 (Platz 113 von 137 Männern, Platz 131 von 166 Finishern).

# Uli Walters Laufberichte



Uli unterwegs

# Uli Walters Laufberichte



Witzigerweise brachte mir die Teilnahme mit etwas Verspätung noch eine Urkunde ein – für den dritten Platz meiner Altersklasse bei der Oberfränkischen Meisterschaft über die 100-Kilometer-Distanz. Es war mir gar nicht bewusst gewesen, dass diese Meisterschaft damals auch in Leipzig ausgetragen wurde. Und da nur drei "Oberfranken" in der M40 dabei waren, habe ich den ruhmreichen dritten Platz belegt. Immerhin!

Uli Walter