



Frank Gutschow (Links) quälte sich am knapp 42 Kilometer mit etlichen Höhenmetern durch das Rothaargebirge. Michael Ganswind (rechts) suchte sich die Elbmetropole Dresden fürs Marathondebüt aus, Frau Susanne genügte die halbe Strecke. ■ Foto: pr

Schweiß und Sightseeing

LAUFSPORT Ganswind mit Debüt in Dresden / Gutschow quält sich über Berge

BÖNEN ■ Zwei Laufsportveranstaltungen mit ganz unterschiedlichem Charakter hatten sich zwei Aktive der Lauffreunde Bönen am vergangenen Wochenende für einen Marathontart ausgesucht. Ganz unterschiedlich waren auch ihre persönlichen Voraussetzungen. Frank Gutschow, ein erfahrener Ausdauersportler, brachte mit dem Rothaarsteig-Marathon seinen bereits 13. Lauf dieser Art hinter sich. Für Michael Ganswind war die erfolgreiche Teilnahme am Dresden-Stadtmaraathon hingegen das Marathondebüt.

Gutschow beendete den Landschaftsmarathon im südlichen Sauerland nach 3:40:14 Stunden. In der Ergebnisliste erscheint er auf Platz 48 von 291 Finishern. Die für diesen anspruchsvollen Lauf gute Zeit brachte ihm immerhin Platz 7 in seiner Altersklasse M50 ein. „Der Rothaarsteigmarathon war mein erster Bergmarathon. Man muss ja auch mal etwas anderes probieren“, erzählte er. Die Strecke begann

mit einem rund 3 km langem flachem Teilstück, bevor es bis 10 km-Marke steil bergauf weiterging. Auch danach verlief der Kurs mehr rauf als runter mit stetig wiederkehrenden „giftigen“ An- und Abstiegen. Ab Kilometer 30 ging es dann steil bergab ins Tal. „Das hat die Muskeln doch ganz schön beansprucht“, erinnert sich Gutschow, der trotz der Strapazen von einem besonderem Erlebnis sprach: „Der Untergrund war sehr abwechslungsreich. Es ging über teilweise sehr aufgeweichte Waldwege, über Wiesen und natürlich auch über Straßen. Belohnt wurde man mit tollen Ausblicken.“ Die Marathondistanz beinhaltete insgesamt 870 Höhenmeter. „Insofern bin ich mit meiner Zeit mehr als zufrieden“, so der Bönener.

Michael Ganswind ist seit dem Sommer 2010 läuferisch aktiv, bereitete sich seit diesem Frühjahr intensiv auf sein Marathondebüt vor. Dafür suchte er sich bewusst einen attraktiven Stadtmaraathon aus. In Dresden ging es

in zwei großen Runden durch Alt- und Neustadt, vorbei an den vielen touristischen Sehenswürdigkeiten und begleitet von einer großen Zuschauermenge aus vielen Zuschauern. „Barock und Natur“, bewarb der Veranstalter die Strecke. „Aber dafür hatte ich kein Auge, es lief nämlich nicht nach Plan“, konstatierte Ganswind. „Bereits ab Kilometer 17 bekam ich schwere Beine. Ab da musste ich kämpfen – und meine Ziele neu definieren.“ Am Ende blieb die Uhr für ihn bei 4:28:25 Stunden stehen. Ganswind erscheint in der Ergebnisliste auf Platz 976 von 1171 Männern.

„Marathon ist harte Arbeit. Und die Tagesform entscheidet selbst bei guter Vorbereitung“, tröstete Laufwart Jürgen Korwin.

Lauffreundin Susanne Ganswind wagte nach langer Verletzungspause in Dresden einen Start beim parallel stattfindenden Halbmarathon. Sie beendete die Distanz nach 2:19:17 Stunden. Das hieß: Platz 792 von 1002 Frauen.

Ausschließlich unter touristischen Aspekten zu sehen war die Teilnahme eines Lauffreunde-Trios bei einem Event in Palma de Mallorca.

Start und Ziel lagen unterhalb der Kathedrale La Seu auf der eigens gesperrten Autopista de Llevant. Die 10 km-Strecke und die zweite Hälfte des Halbmarathons führte durch das Zentrum von Palma. Die ehemalige Prachtstraße La Rambla, der Placa d’Espania, der Placa Major und die engen Gassen in der Altstadt mit dutzenden historischen Gebäuden sorgten für eine einmalige Laufatmosphäre.

„Hier habe ich vor zwei Jahren meinen ersten Marathon geschafft“, erzählte Dieter Brodowski. Damals in 3:31:58 Stunden. Diesmal begnügte sich der Bönener mit der Halbmarathondistanz. Er finishte nach 1:58:32 Stunden eine Sekunde vor seinem Vereinskameraden Thorsten Bucker. Der Dritte im Bunde, Uli Wrobel, beendete den 10-km-Lauf nach 57:51 Minuten.

■ WA