

### **Altersklassenerfolg trotz "Stehversuchen"**

Unmittelbar nach zwei trainingslosen Wochen durch eine leichte Oberschenkelzerrung, die nahtlos von einer Erkältung abgelöst wurde, trat Martin Engel beim diesjährigen Röntgenlauf in Remscheid-Lennep zum Halbmarathon an. Zum Start um 8.30 Uhr kam tatsächlich die Sonne zum Vorschein, was aber den herbstlichen Crosslaufbedingungen keinen Abbruch tat, es war enorm windig, die Waldpassagen waren ordentlich aufgeweicht und glibberig (Martins Fehler Nummer 1: "Straßenschlappchen" ohne nennenswertes Profil, es ging aber alles gut).

Wegen der ersten Teilnahme überhaupt hatte Martin keine Streckenkenntnis (Fehler Nummer 2: Zuwenig mit Höhenprofil beschäftigt, s.u.) und lief einigermaßen gemütlich in Richtung einer Endzeit von 1:30 h los, um einfach mal zu sehen, wie lange die Kraft reicht.

Nachdem es 15 km lang in einer 3er-5er-Gruppe überraschend gut gelaufen war, zog jemand bei Martin den Stecker, der den Kopf ("ich will es jetzt wissen") mit den Beinen ("wir wollen nicht mehr") verbindet, der Akku war urplötzlich leer. Sehr doof natürlich, dass der eigentliche Anstiegs-Hammer - unwissenderweise zu diesem Zeitpunkt - noch vor ihm lag, was eine ordentliche Quälerei bei subjektiv empfundenen Stillstand am Berg bedeutete, nachdem die zuvor recht homogene Gruppe auf Nimmerwiedersehen verschwunden war.

Auf den letzten, abschüssigen 3 km gesellten sich noch latente Wadenkrämpfe dazu, so dass die eigentlich etwas erholten Beine wieder eingebremst wurden. Um so erstaunlicher war dann die Platzierung mit dem Sieg in der M45 (12. Männer gesamt) mit 1:31:57, gerade so mit 3 Sekunden vor dem Zweitplatzierten ins Ziel gerettet.

Fazit der Premiere: Gerne wieder (mit besserer Vorbereitung) ... in der M50.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)