



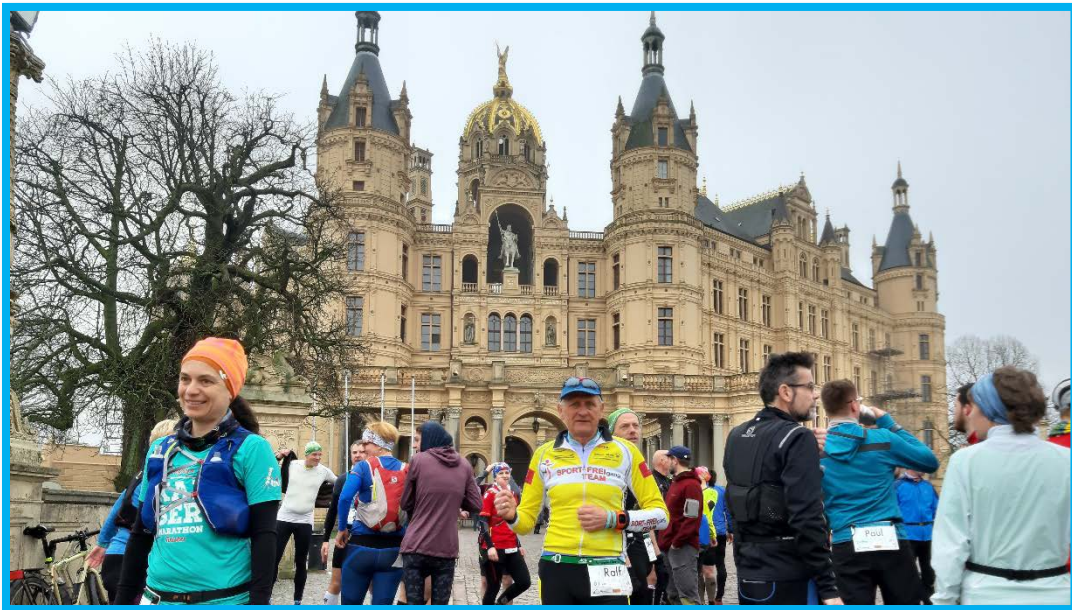
3. Schweriner Seentrail 2019 der Rennsteig „des Nordens“...

Die dritte Auflage dieser Veranstaltung sollte es sein, mal 60 km Laufen. Ist es zu schaffen? Wie kann es funktionieren, im Vorfeld alles kein Problem?

Dann noch mehr Motivation durch Hanni und Siegfried (angemeldet für die 33km) und vom Sohn Toralf, der diesen Lauf mit organisiert. Meine Registrierung war schnell erledigt und es kam der 23.03.2019 langsam näher und so mancher Gedanke über dem Lauf, ob dies zu schaffen sei.



Der Start, um 8:30 Uhr am Schweriner Schloss, eine tolle Kulisse, ca. 160 weitere Teilnehmer, alle in bester Motivation für das anstehende Lauf- Erlebnis. Naja, meine Gedanken: „mal sehen, was es wird.“



Ich habe den Trail mit verhaltenem Lauftempo begonnen. „Am Anfang ruhig bleiben und lasse dich nicht dazu verleiten, wie bei einer Kurzstrecke zu beginnen“, das waren meine Gedanken.

Nach den ersten 2 km gleich die erste Trail Passage entlang auf einen kleinen Höhenweg, das war gut so, erster Eindruck, es geht doch.

Um mich herum einige Mitstreiter, die bereits im Jahr davor mit dabei gewesen waren, von ihnen gab es gleich ein paar Tipps zur Strecke, wo man aufpassen sollte.

Der Anfang war gemacht. Der 2 VP nach der Distanz eines Halbmarathons, alles im „grünen Bereich“. Bis dahin eine schöne Streckenführung, die größten Passagen am

Ufer des Sees entlang, zwischen den ersten und zweiten VP lagen einige Auf- und Abstiege.

Über Bäume, nur nicht in der Konzentration nachlassen, aufpassen und nicht im Matsch landen. Nein, das wollte ich nicht.

Nach dem zweiten VP (gleichzeitig der Punkt der Streckenteilung 33 km/ 61 km), nun die Strecke entlang um den Oberen See, landschaftlich sehr schön und reizvoll.

Nach 33 km kam der nächste VP. Hier hatte ich mir vorgenommen, etwas länger zu



verweilen, um den Akku wieder aufzuladen. Hat funktioniert, tolle Verpflegung, vor allem was anderes z.B. Kartoffeln mit Meersalz, Obst und vieles andere und alles in Bio Qualität!



Nun aber weiter, mal sehen wie es mit mir steht, bei Kilometer 42.

Kilometer 42, alles in Ordnung, mein Tempo bis dahin perfekt. Bei einigen anderen 42 km Laufveranstaltungen, war ich oft nicht mehr so gut drauf.

Am VP Kilometer 43 gab es einen schönen Empfang vom Versorgungspersonal.

Hast es ja gleich geschafft. Es ist ja nicht mal mehr ein Halbmarathon.

Ich: „ja schön mal sehen ob es klappen wird...“

Auf den nächsten Streckenabschnitt die Erkenntnis, warum im Veranstaltungsnamen die Strecke als Trail bezeichnet wird. Es wurde sumpfiger, umgestürzte Bäume, der Weg nur noch ein Pfad, an Joggen war nicht zu denken, gehen ist besser als nasse und modrige Füße/ Schuhe zu haben.

Die Tipps meiner Begleiter am Anfang der Laufveranstaltung haben mir sehr geholfen. Auch was die Trail Passage mit ihren Verhältnissen, insbesondere zwischen Kilometer 43 und 48 bei Schloss Wiligrad betrifft.

Trotzdem weiterlaufen, die Strecke um den See ist insgesamt einfach schön. Man läuft unmittelbar am Wasser entlang, schmale Pfade wechseln sich mit Wald- und Wirtschaftswegen ab. Auf den Asphaltabschnitten kommt man wieder zum „runden Schritt“. Alles in einer wunderschönen Landschaft. Eigentlich zum Genießen!



Weiter bis zum Letzen VP. Alles gut, jetzt merke ich doch die Anstrengung. Es sind nur noch 8 km, die erste Cola, Iso und Wasser müssen für den „Rest“ jetzt reichen.

Etwa 5 km vor dem Ziel hatte ich dann die ersten Anzeichen einer Erschöpfung. Meine Waden meldeten sich, also mal eine kleine Gehpassage einlegen. Das war auch gut so, danach die „zweite Luft“ und ab ins Ziel.

Am Schweriner Pfaffenteich ist der Zielbogen schon in Aussicht.

Dann der letzte Kilometer, was für eine schönes Erlebnis.

Meine Laufzeit (6:32). Für mich perfekt. Auch unter dem Gesichtspunkt: es ist ja erst Saisonauftakt. Ich bin zufrieden und im Ziel. **„Das Erlebnis ist wichtiger als das Ergebnis“**

Auch Hanni und Siegfried waren von der 33 km Runde zurück. Toll und Gratulation. Für sie ein tolles Ergebnis Platz 2 und 1 in der jeweiligen AK-Wertung.



Auf der Massageliege dann der Gedanke: „leider ist das großartige Lauf- Event zu Ende. Ich glaube, es war vielleicht nicht das letzte Mal.“

Die Organisation des gesamten Laufes ist auf Nachhaltigkeit (mehr dazu auf der Veranstalterseite im Internet) ausgerichtet.

Auch das trägt dazu bei, dass man sich als Teilnehmer sehr umsorgt und wohl gefühlt hat. Ein schönes Erlebnis!

