

Wilhelmsburger Insellauf – eine offene Rechnung

2019 waren einige Geesthachter Lauftreffler für den 39. Wilhelmsburger Insellauf angemeldet, der Anfang April stattfand. Auch ich hatte mich entschieden, den dortigen Halbmarathon endlich einmal



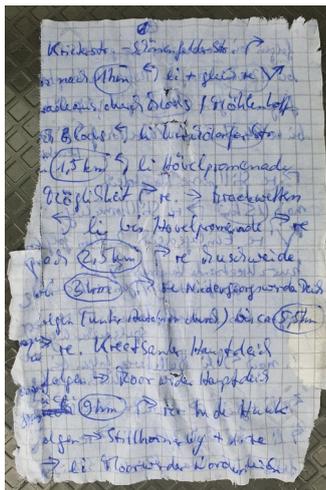
zu laufen. Doch es sollte nicht sein... Mitte März bremste mich eine Verletzung für einige Zeit beim Laufen aus und ich musste den Lauf abschreiben. Nett wie unsere Läufer nun mal sind, brachten sie mir die Eisenbahn-Medaille, die jeder Finisher erhält, mit.

ABER: Ich hatte ja gar nicht gefiniht!

Neues Jahr, neues Glück? Nein! Bedingt durch die Corona-Auflagen gab es 2020 gar keinen Insellauf und 2021 vor Ort nur bedingt. An einem virtuellen Ersatzlauf hatte ich kein Interesse. 2022 schaffte ich es, mir kurz vor dem Lauftermin bei einem Trainingslauf das Handgelenk zu brechen. 2023 war ich dann mit dem Thema Insellauf für mich durch, da 7er Schnitt, den ich derzeit schaffte, irgendwie zu frustrierend war. Für den 12h-Lauf bei Kim in Walksfelde hatte ich vor, die HM-Distanz durchzulaufen, dann zu schauen was noch geht und danach zu walken. Vorausgehend: ein HM-Trainingsplan. Resultat: Abbruch des Laufens nach 18 km wegen Schmerzen durch Muskelverspannung am Brustkorb. Diese unverdiente Medaille lastete weiterhin auf mir...

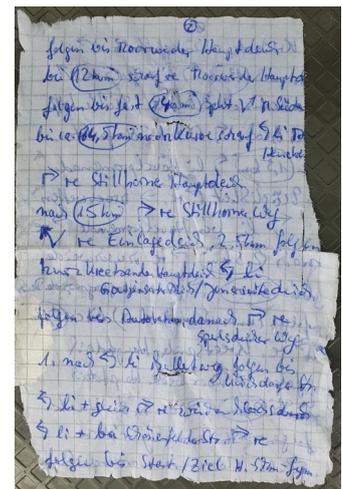
Um für die Winterzeit 2023/2024 eine Motivation zu haben, Läufe nicht ausfallen zu lassen, hatte ich mir einen neuen HM-Trainingsplan ausgesucht. Ohne Anspruch an die Endzeit, einfach nur aufs Schaffen. Dreimal die Woche laufe ich normalerweise, jetzt sollten es 4 Trainings sein, 24 Wochen lang, uff! Erstaunlicherweise machte es Spaß, war abwechslungsreich und brachte auch eine kleine Verbesserung. Also, dann sollte es diesmal der Wilhelmsburger Insellauf für mich sein. Der offizielle Lauf findet am 7. April statt, aber den wollte ich nicht, da dann wieder eine Medaille über gewesen wäre. So entschied ich mich für Ostermontag. Wettermäßig sollte es ganz brauchbar sein - wohlgermeke: sollte!

Als ich heute Morgen in der Krieterstraße den Wagen abstellte (jaha, auf Anhieb eine noch freie Parkbucht gefunden - ein gutes Omen), wurde aus dem auf der Fahrt bis dahin leichten Regen ein kräftiger. Abwägender Blick aus dem Autofenster... da liefen lachend zwei völlig durchnässte Läufer vorbei. OK, wenn die das können, ich auch.



Die Laufstrecke hatte ich mir vorher von Janas letztem Wilhelmsburger HM heruntergeladen und wollte zum ersten Mal das Garmin Navigieren verwenden. Einen beidseitig beschriebenen Zettel hatte ich trotzdem dabei - sicher ist sicher.

Die ersten 5 km waren erbaulich und abwechslungsreich, hatte ich so nicht erwartet. Es ging vorbei an netten Siedlungshäusern, entlang der Wilhelmsburger Dove-Elbe, an einem Kleingarten vorbei, irgendwann unter der A1 und A255 durch ins Naturschutzgebiet Rhee.



Als dann wieder Häuser kamen, stieg plötzlich der Geruch der Elbe in die Nase. An der Norderelbe sollte es nun für 3 km lang gehen, doch war von der Elbe wegen des hohen Deichs, der noch dazu komplett mit einem Schrankenzaun gegen das Betreten abgesichert war, nichts zu sehen. Rechter Hand gab es auch nicht viel... Als die Strecke für kurze Zeit einen Schlenker ins Innere und parallel zum Hauptdeich machte, wurde es wieder interessanter.

Doch als Erstes fiel der Blick auf eine Reihe von Neubauten (quadratisch, praktisch, recht viel Grau, aber immerhin mit etwas Grundstück). Nicht gerade das, was das Auge bereichert.

