

2. Oktober 2011

Aschaffenburg Halbmarathon

Vor dem Start in Frankfurt wollte ich auf jeden Fall nochmals einen etwas zügigeren Halbmarathon laufen. Gerade an diesem verlängerten Wochenende hatte ich die Qual der Wahl. Sonntag Aschaffenburg oder am Feiertag, dem Montag, im benachbarten Rodenbach. Von der Strecke und Anreise wäre zwar Rodenbach schöner und einfacher gewesen. Brauch aber auch einen Tag die Woche zur Erholung und für Familie.



Von der Attraktivität der Strecke kann man geteilter Meinung sein, Rundkurs in der Stadt. Bin die Strecke schon vier Mal gelaufen, wenn man dies nicht jedes Jahr macht, geht das auch. Die Wetterfrösche sagten für das Wochenende bestes Altweibersommerwetter voraus. Bereits am frühen Morgen Sonnenschein, fast keine Wolke am Himmel, Temperaturen bis 25 Grad. Fast schon wieder zu warm, aber ich mag das so. Zum bereits neunten Mal wurde der Aschaffener Halbmarathon ausgetragen, kann mich aber einen keinen Termin in den letzten Jahren erinnern, an dem das Wetter so extrem gut gewesen war.



Machte mich kurz nach 09:30 Uhr mit Susanne und den Kindern auf den Weg nach Aschaffenburg. Susanne ließ mich an der Eissporthalle raus und machte sich mit den Kindern auf den Weg Richtung Innenstadt. Nach dem Small Talk mit den üblichen Verdächtigen lief ich mich ein wenig warm und ging den Weg zum Start, der einige hundert Meter von der „FAN Arena“, eigentlich schon kurz vor der Adenauerbrücke liegt.

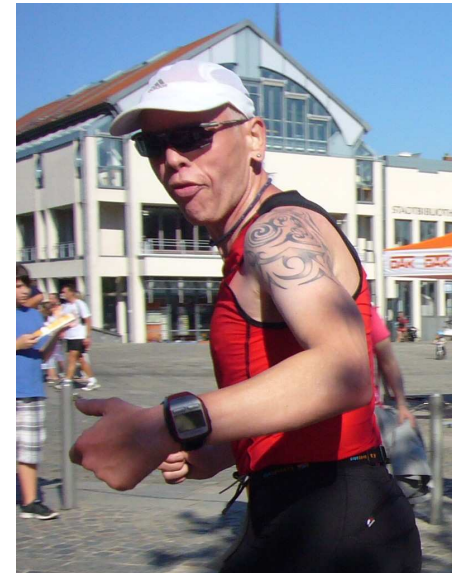
Die Straße wird hier erst kurz vor dem Start gesperrt, die Läufer nahmen in der Startaufstellung Ihren Platz ein. Ich habe noch keine genauen Zahlen, denke aber, dass es einen neuen Teilnehmerrekord heute gegeben hat, kein Wunder an so einem Tag - „Kaiser Wetter“.





Um 10:30 Uhr fiel dann auch der Startschuss, es ging auf die 21,1 Kilometer lange Halbdistanz. Zielzeit war für mich unter 1 Stunde 40 Minuten. Viel wichtiger war mir aber, dass ich mit einem gleichmäßigen Schnitt die Strecke laufe. Lief mit einem Schnitt von 4 Minuten 23 Sekunden an, Tempo war in Ordnung, wäre aber auch noch mehr drin gewesen. Von der Ringstraße geht es dann Richtung Innenstadt.

Kurz bevor ich die zweite von sechs Runden absolviert hatte, überrundete mich der erste Läufer, ich wiederum überrundete den letzten Läufer Mitte der dritten Runde. Konnte mein Tempo aber konstant halten.



In der Innenstadt, gerade am Schloss waren viele Zuschauer auf der Straße, eine richtige „Marathonstimmung“ kam hier auf, super. Auch Susanne und die Kinder standen hier und feuerten mich Runde für Runde an.



Nach gut eineinhalb Stunden war ich im Ziel, verpasste meine persönliche Bestzeit auf der Marathon Halbdistanz aus dem Jahre 2005 um nur 20 Sekunden. Damals war ich platt, heute wäre mehr gegangen, aber das war nicht das heutige Ziel.

Mit dem Gesamtschnitt von 4 Minuten 27 Sekunden war ich sehr zufrieden. Wenn ich mich in den nächsten vier Wochen nicht verletze oder krank werde, kann in Frankfurt nichts passieren und das Ziel 3:59:59 steht.

Streckenbeschreibung:

Vom Start an der Ebertbrücke verläuft die Strecke über die Adenauerbrücke entlang der verkehrsfreien Ringstraße bis zu deren Ende an der Lindenallee. Die Strecke weist hier geringe Höhenunterschiede auf. Über die Lindenallee führt der Lauf nun durch das „Herz der Aschaffener City“ auf nahezu flachem Kurs. Lediglich von der Wernbachstraße zur Alexandrastraße ist ein kleiner Höhenunterschied zu überwinden. Über verkehrsfreie Straßen führt die Lauflinie dann zur Lindenallee zurück und es beginnt die zweite Runde. Das Ziel ist dann in der 6. Runde am Schloss.

ROKU