

*Nachdem ich bereits vor 2 Jahren am Thiessower Deichlauf bei sehr sehr starken Wind und Hochwasser teilnahm, freute ich mich in diesem Jahr über eine leichte Briese und Sonne pur.*

Da ich bereits 2,5h vor dem Start in Thiessow/ Rügen eintraf (in der mir vorliegenden Ausschreibung war die Startzeit 10 Uhr und nicht erst 11:30 Uhr) suchte ich zunächst erst einmal den Örtlichen Tante Emma Laden auf und versorgen mich mit frischen Brötchen und Quark und einem Schokoriegel. All die Leckereien verspeiste ich dann in der Sonne sitzend auf einer Bank auf dem Deich neben dem Start-/Ziel-/Anmelde-/Infobereich. Bei dem herrlichen Wetter mochte man gar nicht laufen, sondern am liebsten einfach nur in der Sonne sitzen und die Seele baumeln lassen. ;) Aber dafür bin ich nicht in aller Frühe aufgestanden und bin auf die Insel gefahren.

Gegen 10:30 Uhr fing ich, nach einem kleinen Spaziergang, an mich langsam warm zu machen. Es kamen nach und nach immer mehr Läufer an und auch die Kleinsten und Jüngsten absolvierten ihre Läufe über 800m und 1500m im Vorfeld der beiden Hauptläufe über 5 und 10 km. Ich selbst habe mich übrigens in die Starterliste der 5km Läufer eingetragen.

Da ich vor 2 Jahren 23:40min für diese Strecke gebracht habe, stand natürlich im Vorfeld fest, dass es diese Zeit zu verbessern gilt.

Punkt 11:30 Uhr war es dann endlich soweit: der Startschuß fiel und das Läuferfeld setzte sich in Bewegung.

Ich befand mich natürlich mal wieder am Ende des Feldes. Es ging nächst einige Meter entlang des Deiches (mit Blick auf den Greifswalder Bodden), bevor man in den Ort Thiessow einbog und diesen bis zur Promenade an der Ostsee durchquerte. Das Läuferfeld war bis zu diesem Zeitpunkt schon weit auseinander gezogen und ich bemühte mich die immer größer werdenden Lücken zu zulaufen. Bis zur Promenade hat ich eine kleine Gruppe von 5 Läufern eingeholt, die ein für mich sehr gutes gehobenes Tempo liefen und ich heftete mich an ihre Versen. Das Tempo blieb gleichbleibend hoch und unsere 6-köpfige Gruppe halbierte sich mit der Zeit.

Am Ende der Promenade ging es noch ein paar Meter durch den Ort, bevor es wieder zurück auf den langen Deich ging.

Auf den letzten paar hundert Metern vor dem Ziel (bzw. Halbzeit für die 10km Läufer, welche noch eine weitere Runde absolvierten) verlief die Strecke zwischen Dünen und tiefen Strandsand mit einem stärker aufkommenden Wind direkt von vorne. Hier hieß es noch einmal die letzten Kräfte zu mobilisieren.

Im Ziel angekommen signalisierte mir meine Garmin eine Zeit von 22:08min. Also Ziel erreicht und um 1:32min verbessert.

Alles in allem war es ein sehr schöner Lauf, bei fast optimalem Wetter, einer sehr sehr schönen Strecke, netten Leuten und schönem 'Drumherum' (kostenfreier Tee für alle Läufer, sowie weitere Getränke und Speisen für einen kleinen Euro).

