

## 29. Winterlaufserie Ippinghausen 20.11.2022

Am Sonntag stand der erste von 4 Läufen an, 15km mit ca. 300 Höhenmeter. Für mich war es die erste Teilnahme bei der Winterlaufserie und ich wusste nicht so richtig, worauf ich mich einließ. Bei -6 Grad, blauem Himmel und Sonnenschein kam ich um 9 Uhr in Ippinghausen an - noch genügend Zeit, die Startnummer am Shirt zu platzieren und sich warmzulaufen.

Es war ordentlich was los. Einige Babinis, U10-U14 Jungs und Mädels warteten gespannt auf den Startschuss für ihre 310 m, 940 m bzw. 2 km Strecke.

Um 10.15 Uhr fiel der Startschuss für die 15 km Strecke. 112 ambitionierte Läufer und Läuferinnen machten sich auf den Weg, der zunächst gleich bergauf durch den Wald führte. Der Laufweg war schmal, mit Blättern bedeckt und etwas vereist. Keiner drängelte, alle nahmen Rücksicht, die meisten Läufer und Läuferinnen **noch** mit einem Lächeln im Gesicht!

Über 15 km ging es abwechselnd bergauf und bergab. Gnädiger Weise ab und an mal ein flacher Laufabschnitt. Hier hieß es Kräfte mobilisieren, durchatmen und weiter geht's.

Die Strecke ist anspruchsvoll und herausfordernd, aber genau das macht sicherlich die Ippinghausener Winterlaufserie aus. Die Laufwege wurden breiter und waren sehr gut zu laufen. GTX schwere Schneeschuhe wären nicht notwendig gewesen, sorgten allerdings dafür, dass die Beine gefühlt noch schneller ermüdeten.

Persönlich hatte ich die Hälfte der Strecke mit Seitenstichen zu kämpfen und musste ein Stückchen gehen. Die Mitläufer waren sehr hilfsbereit und gaben mir Tipps: beugen - strecken - beugen - strecken und immer schön die Arme mitnehmen. Das hat irgendwann geholfen und ich konnte wieder Fahrt aufnehmen. Das Wetter war sensationell und die Strecke an sich ein Traum. Ein toller Trail durch den Wald, Natur pur. Die Sonnenstrahlen schienen durch die Bäume und funkelten auf den befestigten Waldwegen.

15 km können sich ganz schön ziehen. Ich sehnte mich nach der Ziellinie.

Kurz vor dem Ziel konnte ich noch eine Frau einholen, die mich während den Seitenstichen passierte. Auf den letzten Metern motivierten wir uns gegenseitig und mobilisierten nochmal alle Kräfte. Nur noch das anfängliche schmale Waldstück zurücklaufen und das Ziel ist erreicht.

Mein erster Gedanke im Ziel: Juhuuuuu! Geschafft! Mega glücklich! Diese verdammten Höhenmeter!

Mein zweiter Gedanke: das war mein erster und“ höchstwahrscheinlich auch mein letzter Lauf in Ippinghausen“!? Das gebe ich mir nicht nochmal!

Heißer Zitrontee, Apfelschnitten und anschließend ein leckeres Stück Kuchen - gebacken von fleißigem Helfer\*Innen - entschädigte dann schon mal einiges.

Spätestens jetzt lächelnden alle Läufer und Läuferinnen wieder und gratulierten sich gegenseitig. Ich setzte mich in mein Auto und fuhr durch die wunderschöne Winterlandschaft zurück nach Hause.

Am späten Nachmittag fühlte ich mich schon wieder sehr fit. Die Ergebnisse wurden hochgeladen und ich realisierte, dass ich mit einer Zeit von 01:16:20Std. den 1. Platz in der Altersklasse Senioren W30 belegt habe.

Wow. Sauglücklich!

Den nächsten Gedanken, den ich dann hatte: was kümmert mich mein Geschwätz von vorhin! Logisch bin ich beim nächsten Lauf wieder dabei, und zwar am 18.12.2022 beim 2. Lauf. Der 3. Lauf ist am 15.01.2023 und der 4. Lauf am 18.02.2023. 3 von 4 Läufen gehen in die Wertung mit ein.

Mit laufendem Gruß *Miriam Krüger*