

# Waldlauf 05.11.2023 im Rantzauer Forst

## Vorgeschichte

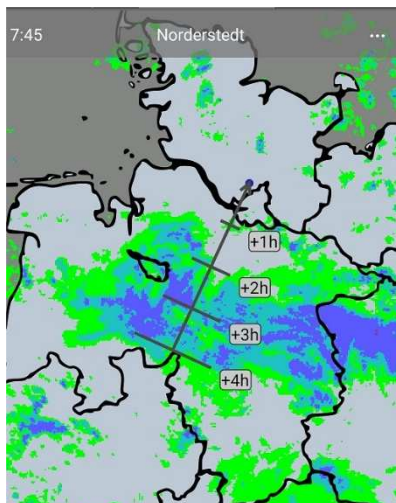
Dienstag 31.10.: Strahlende Gesichter beim Orga-Team über 149 Online-Anmeldungen, das sind 50 mehr als im Vorjahr. Die intensivierete Werbung für den Lauf hat sich gelohnt.

Freitag 03.11.: Georg kauft den Bedarf für das Catering ein und bereitet die Materialsammlung vor. Svenja fährt einen Probelauf mit dem IT-Equipment: Zieleinlaufkamera, Zeitnahme-PC, Druckerprogramm, Drucker und installiert ein lokales Netzwerk für den neuen Router.

Samstag 04.11.: Georg und Marko verladen das Material für die Laufstationen, Start- und Zielbanner, Pavillons, Tische, Aggregate für die Stromversorgung der Laufregistrierung, Zeitmessung, Catering, und, und, und...

## Wettkampftag

Sonntag 05.11.: Um 8.00 Uhr herrscht hier Ruhe, bevor das Orga-Team loslegt.



Der Wetterbericht könnte einem den Mut nehmen: Regen, Regen, Regen ab 10 Uhr.

Aber ... ein alter Grundsatz aus dem Freiluftsport lautet: „Entscheidend ist, was im Wald passiert“. Entsprechend optimistisch ging das Orga-Team an die Arbeit, stellte Pavillons, Tische und Bänke auf, warf zwei Aggregate zur Stromerzeugung an und genoss kurz danach den Kaffee- und Waffelduft auf der Waldlichtung,

hörte das wohlige Piepen der hochfahrenden PC- und Druckertechnik. Während Georg die schweißtreibende Tour mit Fahrrad, Anhänger und 26 Aufstellern über die wurzelreiche Laufstrecke absolvierte, füllte



sich ab 10.00 Uhr das Areal. Verblüffung beim Blick nach oben. Petrus hatte Erbarmen, schickte die Regenwolken in eine andere Region. Läuferinnen und Läufer testeten hoch motiviert Teilabschnitte der Laufstrecke, Betreuer mit und ohne Hund schauten gut gelaunt dem geschäftigen Treiben zu und steuerten dann zielsicher das Kommunikationszentrum am Cateringzelt an.

Pünktlich 11 Uhr startete Georg mit einem Schuss aus seiner Pistole (Marke und Kaliber unbekannt)



das Rennen der **135** teilnehmenden 10 km- und 5 km-Läufer sowie der 5 Walker. Einige der gemeldeten Sportler hatten sich, wohl abgeschreckt durch den morgendlichen Wetterbericht, doch nicht zur gesundheitsfördernden Fitnessübung entschließen können.

**Keine 18 Minuten nach dem Startschuss begann der Urkundendrucker im Zieleinlauf seine beglückende Tätigkeit.**



Die ersten drei männlichen Teilnehmer überquerten die mit Sägespäne markierte Ziellinie, die durch Aufstellsegel unseres Sponsors **Zippels** begrenzt wurde.

Platz 1 Lars Moeller, M40 17:23,6 min	Platz 2 Jakob Labes, MU16 ( <b>LGAN</b> ) 18:28,0 min	Platz 3 Jonas Wagner, M 18:48,6 min
---	---	---

Jakob (Mehrkämpfer, Stabhochspringer) anschließend im Gespräch mit Lars (Sportlehrer, Trainer, DM Seniorenmeister): "Nach dem ersten Kilometer in 3:20 min merkte ich, dass mir dein Lauftempo doch zu hoch war, schade, mehr ging noch nicht". „Trainiere konsequent weiter, nächstes Jahr bist du vielleicht vorn“.

Kurz danach kamen die ersten Läuferinnen ins Ziel. Auch hier hatten sich talentierte Jugendliche Medaillennänge erkämpft. Vorn sicherte sich aber Katja Liebler, die auch den Stadtlauf Norderstedt gewonnen hatte, die Goldmedaille.

Platz 1 Katja Liebler, W50 ( <b>LGAN</b> ) 23:40,2 min	Platz 2 Carlotta Stermann, WU12 23:56,2 min	Platz 3 Sophie Neumann, WU16 ( <b>LGAN</b> ) 24:31,3 min
--	---	---



Während Svenja die Laufzeiten notierte und Ole sofort die Urkunden druckte, übergab Birgit an die ankommenden Jugendlichen eine Medaille und Daniela überreichte einen stärkenden Müsliriegel.

Für die Senioren gab es eine eigene Siegerehrung, bei der Gold-, Silber- und Bronze-Medaillen sowie Urkunden übergeben wurden. Zur Vervollkommnung stiftete Sponsor Zippels den Bestplatzierten noch einen Einkaufsgutschein.

Bei den 10 km-Läufern wurden folgende Ergebnisse erzielt:

1. Platz Dennis Büchner, M40 39:47,6 min	2. Platz Tobias Kolberg, M 40:57,1 min	3. Platz Roger Stuer, M40 41:46,3 min
--	--	---

Bei den Frauen setzte sich erneut die Gewinnerin des „Süd-Segeberg-Cups“ Manja Delfs (Gesamtsiegerin Stadtlauf Kaltenkirchen, HU-Lauf, Stadtlauf Norderstedt) durch. Es ergab sich diese Reihenfolge:

1. Platz Manja Delfs, W45 47:59,3 min	2. Platz Laura Harder, W30 52:38,3 min	3. Platz Inke Dilschmann, W45 52:41,4 min
---	--	---

Auch die Walker erzielten beachtenswerte Ergebnisse:  
Hier gewann die routinierte Bahngeherin Jil Lilly Asmus.

1. Platz Jil Lilly Asmus, F 37.52,7 min	2. Platz Rolf Behnke, M65 41:44,2 min	3. Platz Gisela Neumann, W65 42.27,4 min
---	---	--

Insgesamt zeigten sich Teilnehmer, Betreuer und Besucher sehr zufrieden. Die sehr gut markierte Laufstrecke, das Ambiente rings um das Cateringzelt, die freundliche Atmosphäre, die das Orga-Team erzeugte, ließen alle zufrieden die Wettkampfstätte verlassen.

**Hoffentlich sehen wir euch nächstes Jahr, Sonntag 03.11.2024, zur Neuauflage des Waldlaufs wieder.**

Lesen wir zum Schluss, was **Georg, unser 2. Vorsitzender** und unser „technischer Direktor“ nach der Veranstaltung empfand:

Sonntag, 5.11. / 17.05 Uhr

„Ich bin jetzt endlich auch zu Hause angekommen und in mir rumort es, ein paar abschließende Bemerkungen loszuwerden! Ich finde, es hat heute trotz der deutlich höheren Teilnehmerzahl alles erstaunlich gut geklappt und ein(e) jede(r) wusste, was zu tun ist bzw. was seine Aufgabe ist. Dank vieler toller Helfer im Orga-Team, bei den Streckenposten, dem DRK und der massiven Schumann-Power haben wir heute, glaube ich zumindest, einen sehr guten Job gemacht!

**„Well done!“**, ist das höchste Lob, was die englische Marine-Admiralität zu vergeben hat und das gönne ich bei aller Bescheidenheit heute mal uns und unseren Waldlaufteilnehmern!

Und **Katja Liebler**, die Siegerin über die 5000 m-Laufstrecke schrieb:

„Vielen Dank für die Organisation des Waldlaufes. Bitte gebt dies an alle Beteiligten weiter. Es ist eine richtig schöne familiäre Veranstaltung, ich finde auch, es hilft zum Zusammenhalt des Vereins und Kinder bis Erwachsene können gemeinsam Sport machen. Mit oder ohne Ehrgeiz und jede/r bekommt seine persönliche Belohnung. Sei es nun Medaille, Urkunde oder Wurst und Waffeln.“