

## 13. Lauf "Rund um Halle / Saale (RuHal)" 50km 09.02.2020

Dieses Mal wurde mir eine große Ehre zuteil, den Laufbericht über die "RuHal" mitgestalten zu dürfen. Natürlich kommen meine Ausführungen über Laufevents (wer sie von Facebook kennt) nie an die detaillierten Berichte von Dieter heran. Aber ich gebe mein Bestes diesmal nicht nur mich, sondern euch tolle Mitstreiter ins rechte Licht zu setzen!

Zunächst schien es zum Jahreswechsel, dass der diesjährige "Rund um Halle"-Lauf wegen Mangels an Teilnehmern auszufallen drohte. Das hätte ich natürlich sehr bedauert, da diese 50km-Runde im heimischen Umland zum dritten Mal Bestandteil meiner Saisonvorbereitung sein sollte. Auf mein Drängen hin bei Wolfgang, fanden sich dann die ersten 2 Vollumrunder zusammen. Und am Ende waren es dann doch 6 Voll- und 6 Teilumrunder an diesem Sonntag! Die Ambitionen und Voraussetzungen aller Läufer waren sehr verschieden. Einige machten ihr Trainingsläufchen für einen zukünftigen (Halb-/Ultra-) oder Marathon, andere wollten neue Grenzen erlaufen oder einfach (wieder) dabei sein und den Lauf genießen.



50km Rund um Halle



Für alle hieß es am Sonntag zeitig aus dem Bett zu steigen. Besonders die zahlreichen Leipziger, die sich wie die letzten Jahre dem kleinen Halleschen Kern anschlossen, nahmen gern den morgendlichen Trip ins "Land der Frühaufsteher" auf sich. Kurz vor 8:30 Uhr trafen die Laufwilligen am Start- und Zielpunkt vor der Mötzlicher Kirche zusammen.

Trotz der morgendlichen Frische war zu erahnen, dass uns heute ein läuferisch sonniges Frühlingswetter mit einer leichten Brise erwarten würde. Ziel war es natürlich vor „Sabine“, der abendlichen Sturmwarnung, wieder zuhause zu sein! Nach dem obligatorischen Fotoshooting und einer kurzen Vorstellungsrunde erfolgte durch Wolfgang, als Vertreter der Initiatoren dieses privat organisierten Laufes, der Startpfeiff.



Startaufgebot zur 13ten RuHal

Die ersten Kilometer in Richtung Saalefähre bei Neuragoczy gingen wir schön gemütlich an und nutzten die lockere Atmosphäre einander kennenzulernen. Ulf und Lukas sind wie ich RuHal-Wiederholungstäter. In die Runde mitgebracht habe ich, als Teilumrunder meinen Kollegen Dirk, der sich scheinbar mehr und mehr für langen Distanzen begeistern lässt, sowie mit Andreas einen der erfahrensten Ultraläufer die ich kenne. Dazu gesellten sich Markus, der in Vorbereitung auf den Supermarathon am Rennsteig hier seinen ersten Ultralauf bestreiten wollte, Lukas der sich fit laufen wollte für den Linzer Marathon und Hans aus Leipzig, ein mit allen Wassern gewaschener Ultra. Unser harmonisches Lauftempo - keiner bummelte hinterher und keiner sprintete vorweg - führte uns als Gruppe, über die Franzigmark in die Brachwitzer Alpen entlang der Saale zur Brachwitzer Fähre.



Übersetzen nach Neuragoczy

Am anderen Saaleufer in Neuragoczy angekommen, wurden wir sehnsüchtig am ersten Verpflegungspunkt erwartet. Keine Ahnung wie lange Wolfgang und Jürgen im kühlen Schatten auf uns warteten. Beide Urgesteine der RuHal hatten nicht den Start verpasst, sondern entschieden sich fitnessgerecht nur einen Teil der Runde mitzulaufen. Ein höheres Ziel hatte sich dagegen Max gesetzt. Er hat die Absicht, erstmals über eine Halbmarathondistanz hinaus zu laufen. Die Drei nahmen nach unserer Ankunft auch gleich den steilen Anstieg in Richtung Dörlau in Angriff, währenddessen wir uns von Sybille mit Tee, Keksen und Obst verköstigen ließen. Auf dem Hochplateau erwartete uns dann eine steife Brise (die nicht von hinten kam!), der wir bis zur Heide schutzlos ausgeliefert waren. Durch die wellige und kahle Dörlauer Heide, dank eines Ortskundigen auf leichtem Umweg vom Bergmannsteig, ging es dann ins HaNeuer Industriegebiet und am Angersdorfer Teich vorbei. Im Zentrum von Angersdorf erwartete uns dann ein riesiges Aufgebot der Familie Ullrich. Inge und ihr Mann richteten wie gewohnt den zweiten Verpflegungspunkt nach 23 km aus und hatten dabei Verstärkung ihrer Schwiegertochter und Enkelkinder. Hier haben sich dann Luise und Philipp der Gruppe für die nächsten Kilometer angeschlossen.





Verpflegungspause in Angersdorf bei Kilometer 23

Die Strecke zum nächsten Verpflegungspunkt bei Kilometer 30 führte uns durch Holleben und über den "weichen" Wiesenuntergrund der Saaleaue. An der Röpziger Brücke angekommen, empfing uns Familie Ullrich erneut zum "Restverzehr" von Weihnachtsschokolade und dem was zuvor in Angersdorf nicht verspeist werden konnte. Hier haben wir auch Dirk verabschiedet. Weil es so schön war, ist er für weitere gemeinsame 7 Kilometer mit uns über seine geplante Ausstiegsstelle in Angersdorf hinaus mitgelaufen.



... in der Saaleaue



Anlauf zum Verpflegungspunkt Röpziger Brücke nach 30km

Weiter ging es am Ufer der Saale über Ammendorf an den Osendorfer See. Mit Ulf und Hans bildeten wir die Spitze des nun in kleinere Grüppchen gesplitteten Feldes. In unmittelbarer Sichtweite waren Andreas, Markus und Lukas. Die anderen hatten wir aus dem Blick verloren. Aber wir konnten uns sicher sein, dass auch sie den Weg fanden! Am vierten Verpflegungspunkt hatte sich zum zweiten Mal an diesem Tag Sybille positioniert. An dieser Stelle nochmals vielen Dank dafür Sybille! Nachdem wir einige Minuten gewartet haben bis Wolfgang mit seinem Lauftrupp eingetroffen war, machte ich mich schon mal auf den Weg, um nicht im Wind weiter auszukühlen und die Beinchen nicht in Feierabendstimmung zu versetzen. Ich war mir sicher, dass die Tempomacher Ulf und Hans auf mich auflaufen würden. Im Dieskauer Park ließ ich mir den Weg von Passanten mehrmals bestätigen, um nicht zusätzliche Kilometer zu schrumpfen. Dass ich lange Zeit alleine lief, verdutzte mich jetzt schon etwas. Aber ich wollte nicht warten, falls ich doch verkehrt gewesen wäre und ich mich zudem in guter Verfassung befand. Beruhigt war ich, dass ja erfahrene Läufer dabei sind und Andreas auch meine Monatskarte für alle Fälle mit sich führte. Auf der langgezogenen Durststrecke am Straßenrand zwischen Dieskau und Reideburg bekam ich unbändigen Durst auf Cola und sehnte mich nach dem letzten Verpflegungspunkt! Applaudierend empfing mich Katrin und sah etwas erschrocken aus, als ich alleine an ihrem reichlich gedeckten Tisch stand. Aber die anderen ließen nicht lange auf sich warten, ehe sie sich ebenfalls auf die letzten 5 km machten. Für Luise, Philipp und Wolfgang war hingegen hier ihr heutiges Tagesziel erreicht und sie ließen sich nach Mötzlich chauffieren.



Dem Ziel ganz nah...

Im Kampf gegen den Wind, mit Fokus auf die Kirche von Mötzlich, rollte plötzlich nebenher ein Auto an dessen Steuer Dieter saß. Er konnte es als doch nicht lassen bei seinem "Kind" der Runde um Halle vorbeizuschauen und den Zieleinlauf zu dokumentieren und zu kontrollieren. Nach fast 5:30 h lächelte ich in seine Kamera und war froh, die 50 km wieder gemeistert zu haben. Wenige Augenblicke später traf das Auto mit den 3 Teilumrundern ein, die die ankommenden Vollumrunder Ulf, Hans, Markus, Max, Lukas und Andreas am Ziel freudig empfingen! Besiegelt wurde die diesjährige RuHal mit einem gesponserten Kasten Erdinger von Markus ...



... **geschafft** – Sport Freil!

Für einen grandiosen Lauf gilt der Dank den Unterstützern an den Verpflegungsstellen und natürlich dem Mit-Initiator Dieter! Den heutigen Mitstreitern wünsche ich eine gute Erholung und viel Erfolg für ihre sportlichen Ziele.

... bis 2021, Torsten



## Die Halle-Umrunder 2020



Ulf



Torsten



Markus



Hans



Andreas



Lukas



Max  
(38 km gelaufen)



Wolfgang  
(32 km gelaufen)



Dirk  
(30 km gelaufen)



Jürgen  
(24 km gelaufen)



Luise  
(beide 21 km gelaufen)



Philipp  
(beide 21 km gelaufen)

Laufbericht: Torsten Linkersdörfer