

*Als die Erde heute morgen wackelte...*

*hatte das nichts mit einem Erdbeben zu tun. Ich habe mich auf den 10 km Lauf hier in Singen gemacht.*

*Es war eine Hitzeschlacht. Schon beim Start um 9:10 Uhr zeigte das Thermometer bereits über 25 C° im Schatten und eine Luftfeuchtigkeit von 70% an. Gott sei dank wurde der Streckenverlauf geändert das man nicht nur noch in der Sonne laufen mußte. Sonst bin ich mit dem Lauf zufrieden. Wie immer hatten meine Waden keinen Bock zu Laufen. Doch bei km 2 hatten sie es dann auch begriffen das es kein zurück mehr gab. Da ich mich beim Start hinten eingereiht hatte kam ich dieses mal in den Genuss ein paar Leute überholen zu dürfen. bei km 2-3 hatte ich meinen Laufrythmus dann gefunden und ich fühlte mich richtig gut. Abgesehen von der Hitze. Doch dann wurde es wieder spannend.*

*Km 5 die Wasserstelle und die Herausforderung wie kriege ich das Wasser in den Hals und nicht über das T-Shirt. Doch das lief dieses mal besser als erwartet. Kurz nach km 7 wurden wir dann auf die Halbmarathonstrecke geführt. Da wurde es etwas eng. Da ich genau in ein großes Läuferfeld kam. Bei km 9 wurden wir dann vom Halbmarathon wieder getrennt.*

*Durch das ehemalige Landesgartenschau Gelände ging es dann zum Ziel. Es viel mir schwer meine Tränen zurückzuhalten. Denn ich hatte mir eine Laufzeit von ca. 1:20 ausgerechnet und hatte mir so gewünscht das mein Vater im Ziel gestanden wäre. Doch leider ist er zur Zeit in Freiburg im Unikrankenhaus um sich einen Hauttumor entfernen zu lassen. Ich weiß nicht ob ich als über 150 ster das recht dazu habe aber dieser Lauf ist für meinen Daddy. Das es bei Ihm genau so gut läuft wie bei mir.*

*Mit einer Zeit von 1:12:58 und reiner Laufzeit von 1:12:27 habe ich meine Laufzeit von 2004 nicht verbessert, aber das war wohl durch die Hitze und der recht chaotischen Vorbereitung nicht möglich.*



*Andreas(links) vor seiner Bäckerei*