

## Andreas Emsmann läuft Münster Marathon



Am Sonntag nahm Andreas Emsmann vom LAV Rheine am 8. Münster Marathon teil. Bei idealen äußeren Laufbedingungen startete das 3400 große Läuferfeld um 9 Uhr am Hindenburgplatz auf die 42,195 Kilometer lange Laufstrecke. Außerdem begaben sich 15 Minuten später noch 900 Staffeln auf die Strecke, die dann durch vier Läufer geteilt wurde. Die Strecke führte durch die Ortsteile Nienberge, Roxel und Gievenbeck. Natürlich verlief auch ein großer Teil der Strecke direkt in der Innenstadt. Andreas positionierte sich am Start in die Gruppe, die nach 4:30 Stunden das Ziel erreichen wollte. Durch berufsbedingte Ausfälle vieler Trainingseinheiten peilte er in seinem 5. Marathon diese Endzeit an. Die Brems- und Zugläufer sorgten von Beginn an für ein gleichmäßiges Tempo, was genau auf die vorgegebene Endzeit hindeutete. Nach zehn Laufkilometern verlief die Strecke direkt am Ziel vorbei, und die Läufer­schar konnte schon erste Eindrücke ergattern, was sie circa 30 Kilometer später im Ziel erwarten würde. Die zehn Kilometer Zeit betrug 1:02,54 Stunden. Ab Kilometer 14 bekam Andreas dann schwere Beine und konnte ab dem 19. Kilometer dem Tempo nicht mehr folgen. So dachte er zur Halbmarathonmarke kurz an Aufgabe, welche er nach 2:15,33 Stunden passierte. Doch die „Power Points“, die reichlich entlang der Strecke vorhanden waren, und für musikalische Unterhaltung sorgten, erleichterten den weiteren Verlauf. Hier versammelten sich auch jeweils wahre Zuschauer­massen. Bis Kilometer 30 lief Andreas dann mit einem Laufkollegen zusammen, der seinen ersten Marathon bestritt. Leider musste der Sportsfreund aus Hamm das Rennen dann beenden, da er so große Knieschmerzen hatte, das ein weiterlaufen nicht möglich machte. Bei 30 Kilometer betrug die Zwischenzeit 3:22,11 Stunden. Auf den verbleibenden ca. 12 Kilometern musste Andreas mehrere Gehpausen einlegen. Ab Kilometer 41 fing es dann leider an zu regnen, aber nichts desto trotz erreichte Andreas nach 4:53,13 total erschöpft, aber glücklich das Ziel unter einem Fahnenmeer auf dem Prinzipalmarkt. Im Anschluss erhielt jeder Finisher dann gleich seine Medaille und sein wohlverdientes T-Shirt. Nach einer warmen Dusche konnte er dann ebenfalls gleich seine errungene Urkunde mitnehmen. Mit schweren Beinen ging es dann auf den Heimweg. Die nächsten Tage steht jetzt erst einmal Regeneration auf dem Trainingsprogramm. [www.lav-rheine.de](http://www.lav-rheine.de)