

Im Wohlfühl-Rhythmus durch Staßfurt

Wie sich Volksstimme-Reporter Enrico Joo am Freitag beim 4. Salzland-Lauf in der Bodestadt geschlagen hat

Von Enrico Joo

Staßfurt • Die Zeiten ändern sich. Nachdem ich schon im September 2021 beim Salzland-Lauf in Staßfurt mitgelaufen war und das vorher mit einigem Tamtam angekündigt hatte, lief es in diesem Jahr spontan. Ich wollte gucken, wie ich mich fühle und entschloss mich tatsächlich erst am Dienstag für die Anmeldung über die zehn Kilometer. Ich überredete einen guten Freund aus Schönebeck – meinen Joggingpartner – eben-

falls mitzumachen und stand also am Freitag an der Ziellinie.

Das Ziel: Unter einer Stunde bleiben. Das war diesmal nicht sonderlich ambitioniert. Im normalen Training laufe ich sehr oft die zehn Kilometer und bleibe fast immer unter einer Stunde. Allerdings hatte ich mir das auch im September vergangenen Jahres vorgenommen und hatte dann – vermutlich auch wegen der Wärme – keinen guten Tag. Mein Ziel hatte ich weit verfehlt.

Nun waren die Temperaturen angenehmer. Nicht zu schwül, aber auch nicht zu kalt. Es lief also gut. Zwar ging ich die ersten vier Kilometer für meine Verhältnisse sehr zügig an und musste danach das Tempo drosseln, aber diesmal hielt ich durch. Am Ende zeigte meine App auf dem Handy eine Zeit von 58:09 Minuten an (bei einer gelaufenen Strecke von 10,24 Kilometern). Mein offizielles Ergebnis laut Homepage: 57:22 Minuten. Wow. So schnell war ich

noch nie. Ich bin diesmal mit mir zufrieden.

Dass ich auf der Zwei-Kilometer-Runde von mehreren Läufern überrundet wurde – geschenkt. Dass ich von 62 Läufern über zehn Kilometer nur 56. wurde – geschenkt. Und dass mein Kumpel auf der letzten Runde wegzog und bewies, dass er ohne mich sehr viel schneller sein kann: Auch das ist geschenkt. Die vielen Anfeuerungen auf der Strecke haben mich trotzdem getragen.



Enrico Joo (links) lief am Freitag beim Salzland-Lauf mit und kam auf den 56. Platz.
Foto: Alexander Wegener