

Der 33. Avon Berliner Frauenlauf am 21. Mai 2016

Um 9:45h trafen sich 8 reiselustige Damen aus unserer Lauf u Walkinggruppe gut gelaunt am Stralsunder Bahnhof, um gemeinsam in die Hauptstadt Berlin zum gestrigen Frauenlauf zu pilgern. Wir, das heißt genauer gesagt:

Moni, Inge, Elke G., Elke R., Claudia B., Regina, Ingrid und Jasmin, wollten beim Power Walking ohne Zeitnahme teilnehmen und gemeinsam die 5 km Strecke durch den Tiergarten ohne Leistungs- bzw. Zeitdruck in Angriff nehmen. Gemäß dem Motto: Gemeinsame Freude und Spaß beim Walken ohne an Zeiten zu denken!

Um es einmal auf den Punkt zu bringen.

Es wurde ein echter Bahnfahrt Marathon. Wir verbrachten gestern geschlagene 6 Stunden im Zug! Wobei wir hingegen nur 48 bzw. 49 Minuten im flotten Lauf- oder soll ich lieber Spaziergangschritt durch Berlins schönen Maigrünen Tierpark walkten!

Dafür muss man schon etwas verrückt sein oder positiv ausgedrückt einfach reisefreudig und gesellig sein! Was wir acht Damen sicherlich auch gewesen sind!

Aber alles der Reihe nach erzählt!

Die Hinfahrt nach Berlin gestaltete sich schon als sehr lustig, wir waren alle bester Ausflugslaune und naklar mit reichlich Proviant ausgestattet gewesen.

Nachdem wir Greifswald passiert hatten, sorgte Ingrid schon für die flüssige Reisestärkung in Form von kleinen heiteren Flachmännern genannt Teufelszeug, Feige, Küstennebel etc., die mittels Elkes Smartphone fotografisch für unsere Homepage sowie für unsere Laufchefin dokumentiert wurden. Siehe Fotos.

Wir acht Frauen hatten uns genügend zu erzählen, so sehr, dass sich ein weiblicher fremder Zuggast, die Frau saß mit ihrem Mann, genau hinter uns, sogar bei uns über unsere Lautstärke beim Reden als auch über unser fröhliches, zuweilen, gebe ich ja zu, übermütiges Lachen beschwerte. Sie bat uns, uns leiser weiter zu unterhalten, da es im Zugabteil ihrer Ansicht nach zu sehr schallte!

Ihre Reklamation vertrieb unsere gute Reisestimmung hingegen überhaupt nicht!

Endlich des langen Sitzens müde erreichten wir um ca. 13:21h den Berliner Hauptbahnhof. Als wir aus der Bahnhofshalle kamen, erschlug uns eine Affenhitze. Zu der heißen etwas drückenden Großstadtluft, gesellten sich lautsingende und trötende Dortmunder Fußballfans, ein Meer aus gelbgekleideten Leutchen, umrundeten uns. Sie waren alle in bester Feierlaune, hatten sie doch noch die Hoffnung gehabt, Pokalcupmeister gegen die Bayern im DFB-Pokal-Finale in Berlin zu werden! (Leider schlugen die Bayern Dortmund im Elfmeter schießen mit 4:3! Was zu einer Trauerbekundung unsererseits kurz vor Mitternacht im Zug nach Stralsund führte!)

Wir ließen uns in der Gruppe vor dem Dortmund Fan-Stand vor dem Hauptbahnhofplatz ablichten.

Auf dem Weg zum Frauenlaufstart nahe dem Brandenburger Tor beim Tiergarten sahen wir den Dortmunder Fan-Bus lauthals mit wilder Partymusik an uns vorbei fahren. Viele Passanten, auch einige von unseren Damen zückten erfreut ihre Handys, um den Dortmund Fan-Bus zu knipsen. Es outeten sich fast alle von uns als Dortmund Fans. Niemand wollte dass die Bayern gestern Abend das Cupfinale gewinnen!

Wir hatten noch viel Zeit bis zu unserem Start. Denn wir sollten erst um 16:40h los walken. So hatten wir noch reichlich Zeit, uns alle anzumelden, die T-Shirts auszusuchen, (leider sind die Farben dieses Jahr ziemlich grell und zu knallig, mir gefällt das pinke Rosa zum dem Türkis gar nicht! Aber wenigstens sind die Adidas Laufshirts sehr angenehm zu tragen und von guter Qualität!), unsere Avon Geschenketüten abzuholen und uns umzuziehen.

Uns setzte allen die Hitze ganz schön zu. Schließlich waren es in Berlin 29 Grad im Schatten heiß. Später wehte zum Glück doch noch ein Lüftchen. Beim Lauf im Tierpark spendeten uns die Bäume herrlich Schatten. So war es eine Wohltat in kurzen Laufshorts u Laufshirt endlich rumlaufen zu können.

Bis zum Start vertrieben wir uns die Zeit bei einem kühlen alkoholfreien Bier und einem kleinen Imbiss. Ingrid traf sich noch vor dem Lauf mit ihrer Tochter, die in Berlin wohnt.

Pünktlich fiel der Startschuss für uns Powerwalkerinnen um 16:40h! Wir liefen alle Acht brav zusammen. Der Rundkurs startete an der Straße Am 17. Juni zwischen Brandenburger Tor und Siegessäule.

Das Walken bzw. Fortkommen gestaltete sich als schwierig bei der Masse an walkenden Frauen. Dazu kamen leider noch die uns schnell überholenden Nordic-Walkerinnen hinzu, die nur 5 Minuten später als wir Powerwalker starten durften!

Wir Stralsunder Walkerinnen waren uns alle einig, dass die Organisatoren des Berliner Frauenlaufes im nächsten Jahr lieber die Nordic-Walkerinnen, die überwiegend schneller mit ihren Walkingstöcken als die Walker ohne Stöcke sind, vor uns Powerwalkern starten lassen sollten oder zu mindestens die Nordic-Walker mindestens 15 Minuten später zukünftig loslaufen dürfen.

So hatten wir immer die klappernden Stöcker in den Fersen. Auch ist die Sturzgefahr durch die rasenden Nordic-Walkerinnen wegen ihren Stöcken rapide erhöht! Ich spreche da ja leider selbst aus eigenen Erfahrungen! :-)

Ansonsten war die 5 Km Walkingstrecke quer durch den Tiergarten sehr schön. Allerdings staubten die trockenen Sandwege extrem. Kein Wunder bei der Unmenge an Walkerinnen und Nordic-Walkern!

Da waren die zwei gut organisierten Wasserverpflegungsstände eine Wohltat für unsere staubgebeutelten "Sportlerlungen".

Nach 48 Minuten Nettozeit bzw. 53 Minuten Bruttolaufzeit erreichten wir alle acht Powerwalker glücklich sowie wohlbehalten das Ziel. Danach löschten wir sogleich im Zielbereich unseren Durst mit alkoholfreien Erdinger Bier, denn das konnten wir nur im Zielbereich mit unserem Coupon einlösen.

Nach dem Umziehen zog Ingrid mit ihrer Tochter alleine los. Wir anderen schlenderten im gemütlichen Tempo zum Hauptbahnhof, wo wir unsere hungrigen Mägen mit wirklich sehr leckerem sehr zu empfehlenden Asian Food im "Asia Gourmet" Bistro auffüllten. Bei Chicken und Rind, Bandnudeln, Reis, frischem Gemüse und Mangosaft erholten wir uns allmählich von unseren Strapazen in der Hauptstadt! Galt es doch noch die lange dreistündige Zugfahrt nach Stralsund um 20:29 h anzutreten bzw. zu bewältigen!

Nach einem einstündigen Einkaufsbummel durch die Läden am Hauptbahnhof, einige Damen wurden sogar noch fündig, wollten wir uns wieder um 20:15h mit Ingrid am Bahngleis treffen.

Um 20:23h erblickten wir endlich Ingrid und ihre Tochter kurz bevor der Zug nach Stralsund einfuhr! Sie hatte uns vergeblich am Gleis gesucht, aber nicht gefunden. Wir warteten auch schon zunehmend beunruhigt auf Ingrid auf der Bank sitzend an der Rolltreppe!

Denn wir erblickten auch Ingrid nicht!

Aber am Ende trafen wir uns beim Einstieg des Zuges doch noch erleichtert am Bahnsteig beim Abschnitt C. So konnten wir alle acht Frauen vollzählig die Heimreise antreten.

Im Zug kam nach und nach die Müdigkeit, die letzte Sektflasche wurde geleert und die müden Füße hochgelagert!

Pünktlich um 23:41h kamen wir ohne Komplikationen am Stralsunder Bahnhof an, verabschiedeten uns herzlich voneinander!

Ein langer anstrengender aber auch sehr schöner Tag lag hinter uns!

Nun ist der 33. Avon Frauenlauf in Berlin auch wieder passe!

Zum Schluss meines Berichtes möchte ich mich bei meinen mitreisenden Walkingpowerfrauen herzlichst für den schönen Ausflug zum Berliner Frauentagslauf bedanken!

Es hat viel Spaß mit euch lieben Walkingfreundinnen gemacht!

Ebenfalls besten Dank an unsere Reiseorganisatorin Claudia und auch vielen lieben Dank an Gerd Riedel für unsere gesamte Online Anmeldung für den Frauenlauf am 21. Mai 2016!

Eure Jasmin