

Bericht über den Lubminer Duathlon

Am 9.Mai fand die 18.Auflage des Vorpommern Duathlon in Lubmin statt.

Mit dabei waren aus unserer Sportgruppe Hans-Georg, Gerd und Jörg. Ich war mit meiner Familie (Frau und Sohn) angereist bei 8°C aber ohne Regen.

Meine Frau hatte vor zwei Jahren zum Geburtstag die Anmeldung für den 17. Duathlon geschenkt bekommen (ein netter Arbeitskollege). Damit sie nicht allein antreten musste, hatte ich sie aktiv begleitet. Das gute beim 2. Versuch ist, man weiß, was einem bevorsteht.

Neben den Strecken 2,5-15-2,5 mit Hans-Georg, Gerd und Jörg, 5-30-5 mit mir gab es für die total Fitten auch 10-60-10.

Bei der Langstrecke sind aber auch 120 Euro für den Sieger drin.

Der erste Laufabschnitt ging durch die Lubminer Heide (Waldwege und Strandpromenade) Rundkurs 2,5 oder 5 km. Dann der Wechsel zur Radstrecke (Helmpflicht) eventuell Schuhwechsel und Radjacke.

Die Radstrecke führte von Lubmin Richtung Wolgast. Die 15 Kilometer drehten hinter Spandowerhagen. Der Rest fuhr über Frest bis Groß Ernsthof, Rubenow, Wusterhusen nach Lubmin. So, dann runter vom Rad - Helm ab - Schuhe aus - Laufschuhe an (natürlich bleibt die Schleife zu).

Der erste Kilometer ist etwas unrund. Du denkst: hast jetzt das Laufen verlernt? Die Muskulatur ist vom Radeln noch schön steif. Doch wenn man dem Stadion näher kommt und die Glückshormone einschließen, bist du mit einem Lächeln auch schon über der Ziellinie.

Hans-Georg 1., Gerd 2. Platz und Jörg 4. in ihren AK-Wertungen. Ich konnte mich über einen zweiten Platz in meiner AK freuen.

Gut organisiert wurde die Veranstaltung hervorragend von der HSG-Greifswald. Startgebühren betragen jeweils 15€/35€-(Langdistanz weiß ich nicht mehr). Dafür gabs eine Essenmarke und eine Trinkflasche. Fazit: empfehlenswert (bis auf die Kosten)

Beim nächsten Mal gibt es auch Bilder.

T. B.