

Drei Marathonläufe an einem Tag – Günter Liegmann erfolgreich beim Wardenburger Triple

Am 02.07.2016 nahm Günter Liegmann vom TV Georgsmarienhütte am Wardenburger Triple teil.

Um 5:00 Uhr erfolgt der erste Start in Eelde in der Nähe von Groningen. Das Ziel der ersten Marathon Etappe ist Blijham, von dort geht es um 10:45 Uhr weiter nach Esterwegen. Ist diese zweite Etappe geschafft, kann man sich auf den dritten Marathon freuen. Dieser wird um 17:45 Uhr in Esterwegen gestartet und führt zum Ziel in Wardenburg im Oldenburger Land.

Günter Liegmann hat vor vier Jahren schon einmal das Triple erfolgreich absolviert. „Es ist ein Ultra- Lauf von 126 km“, so Günter Liegmann, „man darf die Einzeletappen nicht wie einen Marathon angehen, sondern muss die Gesamtdistanz vor Augen haben“. Die besondere Herausforderung ist bei diesem Tripel, dass man zwischen den Etappen Pausen hat, in denen man sich einerseits umfangreich verpflegen kann, es andererseits aber enorm schwer ist nach diesen Unterbrechungen wieder „anzulaufen“.

Die ersten zwei Marathon - Etappen liefen gut, bei der dritten merkte Günter, dass muskuläre Probleme auftraten, ab dem 20 km war das Motto „irgendwie durchhalten“. In einer Gesamtzeit von 16:37 Stunden erreichte Günter Liegmann das Ziel in Wardenburg: Nur 43 von 74 Startern konnten das Erfolgserlebnis ebenfalls feiern.



Günter Liegmann beim Wardenburg Triple / Finisher-Shirt