



<https://biz.li/458p>

LEICHTATHLETIK: NIKOLAUSLAUF AM 2. ADVENT

Veröffentlicht am 07.11.2022 um 15:19 von Redaktion LeineBlitz

Der "Sarstedter Adventslauf" am 3. Advent fällt auch

in diesem Jahr - zum 3. Mal in Folge - aus - im Gegensatz zum "Nikolauslauf" des TKJ-Lauftreffs am 2. Advent.. 1974 fand der "1. Nikolauslauf" statt. Das Ziel war das Solebad in Bad Salzdetfurth - die 30 Kilometer von Sarstedt bis zum Ziel dort waren für die Langstreckenläufer kein Problem. Später war dann zweimal das Solebad in Salzhemmendorf das Ziel, weil das Bad in Bad Salzdetfurth geschlossen war. Im Jahr 2019 fand also der "45. Nikolauslauf" statt. Im folgenden Jahr fiel die traditionelle Veranstaltung - wie viele andere Aktivitäten auch - dem Corona-Virus zum Opfer, im Vorjahr gab es zumindest einen "Virtuellen Nikolauslauf", und erst in diesem Jahr können die Ausdauersportler gemeinsam zum "47. Nikolauslauf" starten. Aber auch hier gibt es eine Neuerung: Da nur noch recht wenig Langstreckenläuferinnen und Langstreckenläufer die 30 Kilometer bis Bad Salzdetfurth laufen wollen, hat Jörg Hanne nun eine Alternative erarbeitet. Es werden zwei Strecken angeboten, eine längere mit 18,6 Kilometer und eine kürzere mit 8,8 Kilometer. Start und Ziel ist jeweils der Eingang zum Innerstebadbad. Die Läufer auf der langen Strecke werden von Jörg Hanne begleitet. Diese Strecke führt an der östlichen Uferseite der Innerste nach Ruthe, dann entlang der Koldinger Seen nach Koldingen und im Bogen durch die Feldmark zurück nach Ruthe (Schäferberg/Hopfenberg). An der Ecke zum Forschungsgut treffen diese Aktiven auf die Laufgruppe, welche die kürzere Strecke läuft, und dann laufen alle gemeinsam über Schliekum zur ICE-Trasse und an der westlichen Uferseite der Innerste zurück zum Hallenbad. Der lange Lauf startet um zehn Uhr am Innerstebad und ist bei einem Tempo von 6:09 min/km um ca. 11:22 Uhr an der vorgenannten Ecke in Ruthe. Für die Teilnehmer des kürzeren Laufs ist dieser Treffpunkt etwa 3,5 Kilometer entfernt. Start für diese Strecke ist um elf Uhr am Innerstebad und bei einem Tempo von 6:17 min/km würden beide Gruppen zeitgleich an der Ecke zusammentreffen. Von dort sind es noch 5,3 Kilometer bis zum Hallenbad. Dann haben die Teilnehmer etwa eine Stunde Zeit zum Baden/Duschen und gehen dann kurz vor 13 Uhr zur Gaststätte "Dionysos" in der Weberstraße zum abschließenden gemeinsamen Essen.