



Laufwelt – Laufend die Welt entdecken ...

Laufbloggerin aus Berlin, auf der Suche nach neuen Laufhighlights im In- und Ausland ... Bisher mehr als 190 Läufe in 32 Ländern. Run Happy!
Verfasst von: Manu | April 19, 2016

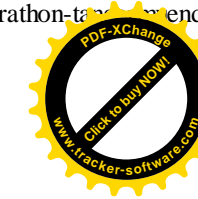
Laufen in der tausendjährigen Kaiserstadt oder die 10 km beim Elbdeichmarathon in Tangermünde



Nicht nur mir hat es die Hansestadt Tangermünde angetan, auch Kaiser Karl IV. war von dieser Stadt am Zusammenfluss von Tanger und Elbe begeistert. Neben Prag war Tangermünde sein zweitliebster Wohnsitz.

Auch wenn Tangermünde nicht mein Zweitwohnsitz ist, so reiste ich am letzten Samstagvormittag bereits das dritte Mal in dieses wunderhübsche Städtchen. Grund war erneut der Elbdeichmarathon (<http://www.elbdeichmarathon.de>), der in diesem Jahr bereits zum 9. Mal stattfinden sollte. Der Lauf ist mittlerweile der größte Lauf in der Altmark und einer der wichtigsten Laufveranstaltungen in Sachsen-Anhalt. Im Angebot sind die Marathon- und Halbmarathondistanz, 10 km sowie ein Schüler- und Kinderlauf. Wir hatten uns erneut für die 10 km entschieden und hierfür in der zweiten Anmeldephase 15 Euro bezahlt.





Die Reisezeit aus Berlin beträgt übrigens gerade einmal 1:15 (reine Fahrtzeit).

Erneut hatten wir uns für eine Übernachtung im Themenhotel, den *Exempel Schlafstuben*, entschieden. In diesem einzigartigen Hotel ist jedes Zimmer anders eingerichtet und steht in Verbindung zur Geschichte von Tangermünde. Diesmal hatten wir Manne's Maleratelier gewählt – dieses Zimmer ist eine Erinnerung an den Tangermünder Maler Manfred Beckmann.





Am Samstagnachmittag holten wir die Startunterlagen im Tangermünder Hafen ab. Das ging sehr schnell und wie in den Vorjahren war der Starterbeutel gut gefüllt: Kosmetika, Müsliriegel und ein Proteingetränk. Enthalten war auch ein Gutschein für Pasta am Samstag und Kartoffelsuppe am Lauftag. Wir ließen uns die Pasta schmecken und spazierten im Anschluss noch an Tanger bzw. der Elbe entlang.



Danach bummelten wir noch ein wenig durch die mittelalterliche Innenstadt und besuchten dort die angebliche Brandstifterin Grete Minde. Sie soll 1617 Tangermünde in Brand gesetzt haben.





Am Abend genossen wir ein leckeres Essen im mittelalterlichen Restaurant, der *Zecherei St. Nikolai*. Unser Abendessen nahmen wir dabei im Beichtstuhl zu uns. Zu beichten hatten wir nichts, aber für die gläubigen Läufer bestand am nächsten Morgen die Möglichkeit an einer Läuferandacht in der Stephanskirche teilzunehmen.

Wir schliefen am Sonntag aus und genossen noch das reichhaltige Frühstück im Hotel.

Um 10 Uhr wurden die Marathon- und kurz danach die Halbmarathonläufer auf die Strecke geschickt. Für uns sollte es 20 Minuten später losgehen. Fast 800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer starteten über die 10-km-Distanz und davon war die Hälfte sogar Frauen. Ein sehr erfreuliches Bild!





Die Strecke kannte ich ja bereits sehr gut aus den Vorjahren – in der Nähe der Elbe liefen wir auf dem Radweg eine Pendelstrecke. Die Wende befindet sich in der Nähe des Bölsdorfer Hakens. Bereits auf dem Weg dahin – genauer bei Kilometer 3,5 – kam mir der spätere Sieger Frank Schauer entgegen.

Die Hälfte der Strecke hatte ich in ca. 26 min bewältigt. Zum Glück gab es auf der ersten Hälfte bereits zweimal die Möglichkeit etwas zu trinken. Auch wenn es recht kühl war, wozu der immer herrschende Wind auf dem Elbdeich auch beitrug, so freute ich mich über eine kleine Erfrischung.

Mein Ziel für diesen Lauf war nur die Zeit aus [Palma de Mallorca \(https://laufwelt.wordpress.com/2016/04/13/261-womens-marathon-palmademallorca/\)](https://laufwelt.wordpress.com/2016/04/13/261-womens-marathon-palmademallorca/) vom letzten Wochenende (57:12 min) zu unterbieten. Das sollte eigentlich kein Problem darstellen, denn in Palma war sehr sehr heiß gewesen. Aber in Tangermünde hatte ich wiederum mit ziemlichem Gegenwind zu kämpfen.

Nach der Wende wurde es mit dem Wind irgendwie auch nicht wirklich besser, aber ich war motivierter, da wir uns bereits wieder auf dem Rückweg befanden.





Als es nur noch zwei Kilometer bis zum Ziel waren, war ich mir sicher, dass ich die Zeit von Mallorca auf jeden Fall unterbieten würde. Der letzte Kilometer wurde dann mit 4:55 min/km noch einmal richtig schnell und ich konnte so einige Läufer überholen.

Bei 53:26 min lief ich schließlich über die Ziellinie und war glücklich! Ich war glücklich, weil es der schnellste Lauf seit dem Bandscheibenvorfall (<https://laufwelt.wordpress.com/2015/10/12/das-leben-nach-dem-bandscheibenvorfall/>) war und weil ich nun sicher sein konnte, dass ich so langsam wieder die alte Form zurückgewann.





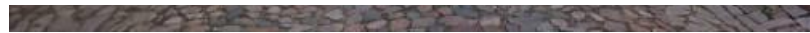
Ich belegte Platz 9 (von 53) in der Alterklasse und Platz 39 (von 380) bei den Damen. Die Medaille war auch wieder eine nette Erinnerung. Im Ziel gab es darüber hinaus ausreichende Getränke sowie Obst. Und besonders toll fand ich, dass man sich selbst an einem Automaten seine Urkunde ohne Wartezeit ausdrucken konnte. Derartige Technik erwartet man nicht bei so einem kleineren Lauf!

Wie in den Vorjahren genossen wir im Anschluss noch unser Mittagessen in den *Exempel Gaststuben*. Ein außergewöhnliches Restaurant mit leckeren Speisen!



Am Nachmittag hieß es dann bereits Abschiednehmen von Tangermünde. Aber ich bin mir sicher, dass es noch weitere Läufe auf dem Elbdeich für mich geben wird!





Fazit: Der Tangermünder [Elbdeichmarathon](http://www.elbdeichmarathon.de) (<http://www.elbdeichmarathon.de>) bietet ein perfektes Preis-Leistungsverhältnis. Nicht umsonst war er in diesem Jahr mit 2.150 Teilnehmern ausverkauft. Darüber hinaus bietet die mittelalterliche Kleinstadt perfekte Voraussetzungen für ein zauberhaftes Wochenende in der Altmark!

Ausstattung: Launch von Brooks, Tights und Shirt von Brooks, Formbelt, Fitbit Surge

Veröffentlicht in [10 km Läufe](#), [Läufe](#) | Schlagwörter: [10-km-Lauf Tangermünde](#), [Elbdeichmarathon](#), [Elbdeichmarathon 2016](#), [elbdeichmarathon tangermünde](#), [Lauf Tangermünde](#)

Glückwunsch zur guten Zeit, zur guten Platzierung ... und vor allem, dass Du letzten Herbst nicht auf die Ärzte gehört hast

By: [AnetteundIwan](#) on April 19, 2016
at 4:32 nachmittags

Antwort

Lieben Dank! Und ja, ich sollte dem Arzt vielleicht diesen Link schicken

By: [Manu](#) on April 19, 2016
at 4:43 nachmittags

Antwort

Also doch. Ich dachte schon, dass ich mal dabei sein sollte. Meine Schwester musste dieses Jahr leider allein dort hin, weil ich in Hamburg war. Aber ich setze den Lauf mal auf meine Liste für das nächste Jahr.

Herzlichen Glückwunsch zu dieser tollen Zeit! Du scheinst auf einem wirklich guten Weg zu sein. Alles Gute weiterhin.

By: [Din Eiswuerfel Im Schuh](#) on April 21, 2016
at 8:07 vormittags

Antwort

Lieben Dank! Welche Distanz ist denn Deine Schwester gelaufen? Und ja, Du musst da mal mitlaufen

By: [Manu](#) on April 21, 2016
at 1:40 nachmittags

Antwort

Kategorien



- [10 ... Läufe](#)
- [5 Folgen an ...](#)
- [... Läufe](#)
- [Allgemein](#)
- [Athleten](#)
- [Brooks](#)
- [Events](#)
- [Halbmarathons](#)
- [Jahresrückblick](#)
- [Lauffilme](#)
- [Lafliteratur](#)
- [Laufmedizin](#)
- [Laufstrecken](#)
- [Laufverletzungen](#)
- [Läufe](#)
- [Läufe im Ausland](#)
- [Läuferausstattung](#)
- [Läufermeinungen](#)
- [Monatsrückblick](#)
- [Nicht kategorisiert](#)
- [Reisen](#)
- [Run & Bike](#)
- [Sightrunning](#)
- [Trail](#)
- [Triathlon](#)

[Bloggen auf WordPress.com.](#) | [Das Ocean Mist-Theme.](#)