

# Hagen Pohle startet beim Altstadtlauf

## Geher aus Beeskow läuft die Premiere mit / Eine Woche später Wettkampf in Spanien

VON ROLAND HANKE

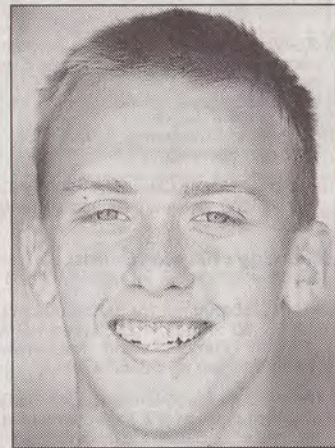
**Beeskow (MOZ)** Der erste Beeskower Altstadtlauf ist um einen prominenten Sportler reicher. Geher Hagen Pohle wird bei der Premiere in seiner Heimatstadt mit am Start sein. „Nachdem ich nicht mit ins Trainingslager nach Bulgarien gefahren bin, kann ich mir die Zeit nehmen, in Beeskow mitzulaufen“, sagte der U-20-Europameister von 2011 und amtierende Deutsche Junioren-Meister (20 km) gestern.

Der 20-Jährige hat sich für die 10-km-Distanz angemeldet, wird auf der von ihm selbst ausgesuchten Strecke durch die Altstadt also vier Runden drehen. Allerdings macht er den rund 70 Kontrahenten in diesem Wettbewerb Mut, wenn er sagt: „Ich werde den Lauf ruhig angehen, um meine Form für das Gehen nicht zu beeinträchtigen.“ Hagen Pohle bereitet sich gerade auf einen internationalen Wettkampf

am 9. Juni im spanischen La Coruña vor.

Und für alle Läufer, die die Premiere des Altstadtlaufs in Beeskow in Angriff nehmen – nach Stand gestern Mittag lagen 465 Anmeldungen vor – hat Hagen Pohle einige Tipps parat: „Die 2,51 Kilometer lange Strecke ist vom Grundsatz her für jedermann geeignet – vom Anfänger bis hin zum Profi. Doch jeder Teilnehmer sollte sich auch seinen Lauf gut einteilen, denn zum Beispiel wartet in Richtung Burg von der Spree kommend ein kleiner, aber fieser Anstieg zur Straße hoch, der nicht unterschätzt werden sollte.“ Zur Orientierung für die Läufer gebe es alle 500 Meter eine Markierung an der Strecke.

Der Beeskower rechnet mit Rundenzeiten zwischen zehn und 20 Minuten. Das angekündigte Wetter (17 Grad Celsius, bewölkt) würde den Teilnehmern entgegenkommen. „Auf kei-



Start im Heimatort: Beeskows Hagen Pohle

nen Fall sollten die Läufer mit leerem Magen an den Start gehen, aber auch nicht zu knapp vor dem Start etwas essen“, rät Hagen Pohle. Beim Lauf selbst gibt es in der Nähe von Start und Ziel es einen Verpflegungsstand

mit Obst, Wasser, Tee und isotonischen Getränken.

Einen weiteren wichtigen Tipp hat der Beeskower zudem noch für alle Teilnehmer: „Jeder, der möchte, kann sich bereits am Samstagabend zwischen 17 und 18 Uhr seine Teilnahme-Utensilien im Organisationsbüro im Sitzungssaal des Rathauses abholen.“ Neben der Startnummer gibt Hagen Pohle dort auch einen Papierstreifen als Transponder für die Zeitmessung aus, der mittels Schnürsenkel am Schuh befestigt wird. „Umso mehr Teilnehmer schon am Vorabend ihre Startnummern abholen, umso entspannter dürfte es am Sonntagmorgen vor dem Lauf werden“, erklärt er.

Anmeldung sind nur online bis zum 2. Juni auf der Internetseite [www.altstadtlaf-beeskow.jimdo.com](http://www.altstadtlaf-beeskow.jimdo.com) möglich. Wer kein Internet hat, kann sich per Telefon 03366 24938 anmelden.

