

Angetreten für den Halbmarathon::

Kalle (will 1:56 laufen!), Jens (will unter zwei Stunden bleiben) Carsten (will noch ein kurzes Läufchen vor dem morgigen Hartfüßlertrail mit den anderen machen.)

Für den 10km-Lauf starteten von der grünen Truppe: Alex B (ganz uffgereecht wegen Jens`HM-Debüt, Petra und Ina (locker bleiben und ankommen), Buffy (Lotta braucht Auslauf) und Falko (mal gucken ob ich schon wieder gesund genug bin).

Prima Laufwetter, Rundenlauf, genug Weinlokale an der Strecke für die Zuschauer. Beste Bedingungen also!

Und das sind die Ergebnisse: Vieeel Spaß für alle und fröhliche Gesichter bei der Siegerehrung!

Jens hat bei seinem HM-Debüt mal locker die 1:50 geschafft. Völlig unterfordert, Jens, da geht noch was!

Kalle, begleitet und motiviert von Carsten hat sein Ziel ebenfalls um drei Minuten unterboten und wurde dabei noch jünger (is für Insider:-)). Alex, Petra und Ina haben jeweils den Sieg in ihren Altersklassen eingefahren, Falko, der nur mal gucken wollte ob es läuft wurde auch Zweiter AK und Lotta und Buffy kamen auch fröhlich und entspannt ins Ziel! Scheen!!!! Gemeckert wurde nur bei der Siegerehrung, denn die Mädels wurden mit Tassen und gesundem Tee abgefertigt, während die echten Kerle BIER und BIERGLÄSER heimschleppen durften.... . Nächstes Jahr laufen die Mädels mit Bart, das is besser! :-))))))

Sonntag, 26.8.: Hartfüßlertrail in Von der Heydt.

Schon wieder Grüne dabei auf der 32km-Strecke:

Ruth (Traildebüt , ankommen), Carsten (Spaß haben und Training für nen langen Lauf), Martin (es wär doch mal was nen Tick schneller zu laufen) und ich (mal gucken ob der Fuß schon wieder nen Trail wegsteckt).

Um es kurz zu machen: Alle haben ihr Ziel erreicht: Martin lief mit 3:51 weit voraus und hat sein Ziel locker erreicht. Carsten, Ruth und ich hatten richtig viel Spaß, wurden allerdings durch die üppige Streckenverpflegung (alles von Gurke Obst Brezeln Flips....Suppe bis zum Wurstbrot und Käs, das in Verbindung mit RICHTIGEM Bier!) vom schnellen Durchziehen abgehalten und verbrachten veeeele Minuten beim Genuss des willkommenen kalten Bufetts nebst Urpils (gemixt mit gesundem Malzbier...). Letzteres verlieh Ruth Flügel, so dass sie auf dem letzten Drittel zog wie ein Stier und Carsten und ich aus dem vollen Magen und den müden Beinen das Letzte herausholen mussten. Ruth, das war hoffentlich nur der Anfang!

Ach ja, die Geruchswolken fehlen noch: Nun, Carsten wurde vom Duft einer Essigwolke umweht, denn er hatte letzteren benutzt, noch schnell die Reißverschlüsse des Trailrucksacke wieder gängig zu machen (hielt uns zu viele Läufer und Fliegen auf den ersten 10km vom Leib).

Die zweite Geruchswolke (oohhh, Schwenker!) war wohl eine überlastungsbedingte Halluzination von uns allen: Es gab nämlich keinen an der letzten Verpflegungsstation. Dabei hatten wir uns so gefreut! Aber gerochen haben wir ihn!

Fazit: Schönes WE mit kurzen, mittleren und langen Distanzen und viel Spaß für alle.

Lisa

Bilder folgen, sobald ich wieder fit bin... zuuu müde (aber der Fuß hat gehalten, was will man mehr)