

Oberstenfelder Ortslauf - klein und fein

17. Juli 2011

Ein Bericht von Werner Weber

Oberstenfeld - war ein kleiner und feiner Lauf mit wenigen Teilnehmern.

Um unter 1:40 zu bleiben musste ich deutlich mehr investieren als ich eigentlich wollte, aber bei wenig bis kein Lauftraining seit 7 Wochen war das zu erwarten.

Die erste Runde mit 47:30 war noch relativ entspannt, auf der zweiten merkte ich dann aber deutlich die Hitze und den aktuellen Trainingszustand ;-)

Die Strecke ist bis auf einen Anstieg relativ eben. Bei den Getränken gab es von 0-5km und 11-16 km leider nichts, was bei der Hitze suboptimal war.

Nett war, dass ich wohl das erste und einzige Mal in meiner M45 Laufkarriere einen Pokal und eine Urkunde erhalten habe.

Nach dem Lauf wurde in der herrlichen Abendsonne noch die eine oder andere Erfahrung ausgetauscht. Die Läufer waren locker drauf und in Summe war es ein schöner sommerlicher Nachmittag.

Ergebnis

Halbmarathon

23. Werner Weber 1:39:54 3. AK M45