

## „Regio-Fantastico“

06. April 2012

Ein Bericht von Harald Kienzle



Gelungene Generalproben für Hamburg und Bad Staffelstein

Rekord-Teilnehmerzahl, Rekord-Kilometerzahl und Rekord-Verpflegung, so ließ sich der Regielauf vom Karfreitag auf den Punkt bringen.

Der von Werner organisierte Regielauf sollte zugleich auch der längste Lauf in der Vorbereitung auf den Hamburg-Marathon werden. Stolze 37 Kilometer lagen vor den 23 LäuferInnen am frühen Karfreitagmorgen. Auch die 15 Walker- und Nordic-WalkerInnen legten beträchtliche 21 Kilometer zurück und sind somit bestens vorbereitet auf das bevorstehende Frühjahrs-Highlight, den Halbmarathon in Bad Staffelstein am kommenden Wochenende.

Los ging es für alle am Waldfreibad in Bittenfeld. Über Hohenacker, Korb, Großheppach, Beinstein kamen die 23 LäuferInnen und deren Fahrradbegleitung nach 20 Kilometern bei Gerhart im Sanitär-Geschäft vorbei, wo Gerhart schon mit einem kleinen „Zwischenbuffet“ den Läufern Gutes tat. Starke 5 Minuten später ging es die nächsten etwa 10 Kilometer weiter nach Neckarrens. Nach „fliegender Stärkung“ an „Peter´s Kofferraum-Buffer“ ging es auf die letzten, mit reichlich Höhenmeter gespickten Kilometer zurück zum Ausgangspunkt nach Bittenfeld. Nach insgesamt 3:29 h reiner Laufzeit angekommen gab es „Buffet-Satt“. Kuchen, Salziges, Flüssiges – einfach alles in ausreichenden Mengen für die - mit sich und ihren Leistungen zufriedenen - Sportler.

Alle der insgesamt 39 Walker/Nordic-Walker/LäuferInnen waren mit dem wunderschönen, anstrengenden aber erfolgreichen Regielauf 200 % zufrieden.

Vielen Dank an Gerhart und Peter fürs Einrichten der Zwischenverpflegungen und vor allem an Werner fürs Organisieren. Natürlich auch an alle anderen, die für die Zielverpflegung sorgten. So macht Walken/Nordic-Walken/Laufen Spaß.

Fazit: „Regio-Fantastico“

