

## 42. Stettener Volkslauf - Neustädter Abräumer - Jeder durfte mal Treppchen steigen

24. März 2012

ein Bericht von Werner Weber



Bei herrlichem Wetter und Juni-Temperaturen fuhren Elke, Karin und ich überaus pünktlich (Karin war ja dabei) los zu meinem ersten M50er-Lauf. Nach verschiedensten Berichten hatten wir ordentlich Respekt vor dem hügeligen Rundkurs um Stetten.

Im Teilnehmerfeld von über 200 Läufern wurde dann konventionell ohne Chip oder sonstigem elektronischem Schnickschnack pünktlich gestartet. Der erste Kilometer war herrlich zum Einlaufen, weil es leicht bergab ging.

Die kurzfristige Vorfreude, dass es wohl doch eine leichtere Strecke sei, wurde an der ersten Steigung abgedämpft und reduzierte sich dann an der 2. und 3. Steigung zu einem ordentlichen Respekt vor der 2. Runde mit 5 km.

Das Ganze war zwar anstrengend, aber auf der anderen Seite auch sehr abwechslungsreich und landschaftlich schön. Den ersten sehr schnellen Kilometern musste ich dann an den Steigungen zwischen KM 7 bis 8 Tribut zollen und die schnellste Frau überholte mich locker und gab mir das Gefühl eines alten lahmen Ackergauls, aber auch die haben bekanntlich ihre Rechtfertigung.

Trotzdem kamen wir alle locker und erfolgreich ins Ziel, auch Jens der dynamisch walkend mit dabei war. Bei der anschließenden Siegerehrung durften Elke, Klaus und ich auf den Stepper (Platz 2 oder 3) und Karin (nach einem 3,5 Std Aufwärm Lauf am Freitag!?-Crazy) durfte sich sogar in der Höhenluft des 1er Bänkchens sonnen.

Bei leckerem Kuchen von Elke freuten wir uns über diesen schönen Lauftag. Aber bekanntlich ist nach dem Lauf ja vor dem Lauf und auf dem Weg nach Hamburg stehen noch ein paar Wettkämpfe an ;-)

### **Ergebnisse**

#### **10 km Nordic-Walking-Lauf**

3. Jens Femerling 1:15:00

#### **10-km-Volkslauf (209 Finisher)**

16. Werner Weber	39:45	2. AK M50
39. Klaus Dußler	43:18	3. AK M55
50. Elke Böllmann	44:29	3. AK W45
69. Karin Klitzke	47:19	1. AK W50