

Lang, Länger, Am Längsten - Regielauf April

02. April 2011

ein Bericht von Harald Kienzle

15:30 Uhr

Nachdem auch die Nachzügler zum vereinbarten Treffpunkt an der Burg Lichtenberg bei Großbottwar eintrafen ging es endlich los.

21 motivierte Läuferinnen und Läufer nahmen bei strahlendem Sonnenschein und Temperaturen von über 25°C die Strecke in Angriff.



16:00 Uhr

Das Einlaufen war kaum beendet ging es in die Weinberge. Schnell wurde klar, dass dies unsere erste Hitzeschlacht diesem Jahr werden sollte.



16:30 Uhr

Eine willkommene Abwechslung war der Laufabschnitt, der durch den erfrischenden Wald verlief.

17:00 Uhr

Zu früh gefreut – mitten im Wald durften wir einer älteren Dame Erste-Hilfe leisten, deren Begleiter mit der Situation sichtlich überfordert waren. Bei einem Kreislaufkollaps zeigten die LäuferInnen sofort Hilfsbereitschaft und übernahmen die Erste-Hilfe-Leistung.

17:30 Uhr

Nach Eintreffen des Notarztes und Übernahme der Verletzten durch die

Rettungskräfte setzten wir unseren Lauf mit gemischten Gefühlen fort. Sehr schwer waren die ersten Meter nach der Notfallpause.



18:00 Uhr

Am hervorragend von Peter vorbereiteten Rastplatz bei Kilometer 18 konnten wir uns stärken und verabschiedeten 8 LäuferInnen. Harte 12 Kilometer standen den verbliebenen 13 Athletinnen und Athleten noch bevor.

19:15 Uhr

Nach über 3,5 h und mit den Kräften fast am Ende musste noch die zwei Kilometer lange und mit 150 Höhenmeter „fast senkrechte“ Steigung hinauf zur Burg Lichtenberg bewältigt werden. Fast niemand konnte diesen Kraftakt noch laufend bewältigen. Überwiegend gehend erledigten wir auch dieses Hindernis und durften uns um

19:30 Uhr

über Kaffee, Kuchen, Obst und einen wunderschönen Sonnenuntergang mit der Silhouette der Burg freuen.

Nach über 4 Stunden auf der Strecke kamen wir spät, erschöpft aber auch zufrieden mit den vollbrachten Leistungen zuhause an. Wohl niemand verbrachte an diesem Abend noch größere Aktivitäten.

Ein Dank an Peter, dem Organisator dieses Regielaufes, der sogar noch ein Quiz über die gelaufenen Höhenmeter durchführte. Mit ihrem Tipp war Petra den tatsächlichen 463 Höhenmetern am nächsten und durfte sich über einen attraktiven Gewinn freuen – einem Höhenmesser.



Zu Guter Letzt noch ein Zitat von Ralf, der den Meisten von der Seele sprach:
„Danke Peter für die tolle Verpflegung, ohne die hätte ich einen Besenwagen gebraucht“