Auf und Ab

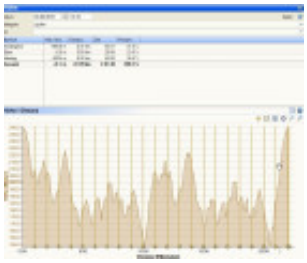
"Am Sonntag, den 23.08.2015 nahmen Erika, Danny und ich (Stephanie) am Halbmarathon des 40. Sengbach-Talsperrenlauf in Witzhelden teil. Im Angebot waren zudem die Distanzen 11,3km und 30,9km.

Bei sonnigem Wetter ging es in zwei Runden auf unasphaltierten Waldwegen entlang und über die Sengbachtalsperre. Insgesamt mussten beim HM 450Höhenmeter +/- überwunden werden.

Die gut ausgebaute Strecke verlief stetig auf und ab. Eine besondere Herausforderung waren die 80Meter vom tiefsten auf den höchsten Punkt, die auf den letzten 2km überwunden werden mussten.

Ein sehr schöner Lauf mit toller Verpflegung auf anspruchsvollem Gelände."

Erika erreichte das Ziel in einer Nettozeit von 1:48:15h (Platz 1 AK, Platz 4 Gesamt), Danny und Stephanie (Platz 2 AK, Platz 20 Gesamt) kamen in einer Nettozeit von 2:01:43h ins Ziel.



Zurück