



27.05.2012

Duathlon am 16. Juni 2012 – 14:30 Uhr

Nicht vergessen: der Duathlon steht als nächster Termin an. Wir treffen uns am Beginn des Radweges nach Schönau. Die Laufstrecken legen wir am 16.06.2012 noch fest (ca. 4 und 8 km). Neu in diesem Jahr ist eine Alternative – statt Laufen, Rad fahren und Laufen kann auch eine Strecke Nordic-Walking zurückgelegt werden. Und daran schließt sich nur noch eine kurze Radstrecke an.

Und Andreas hat für den 16.06.2012 noch etwas Besonderes organisiert. Nach kurzer Erholung von unserem Lauffevent treffen wir uns um 17:30 Uhr am kleinen Neckarlauer. Dort wartet Andreas mit der Fähre Perkeo auf uns. Jeder bringt selbst Getränke und kleine Snacks mit - denkt bitte auch an Becher/Gläser sowie Geschirr und Besteck. Und während bzw. nach unserem ‚Picknick‘ startet Andreas vielleicht noch mit uns zu einer kleinen Ausfahrt. Und wer sich die Fähre Perkeo einmal anschauen möchte – hier findet ihr Infos www.diefähre.de

Wer macht beim Duathlon mit und ist auch danach am Neckarlauer dabei? Bitte kurz anmelden, damit wir besser planen können.

Sommerfest am 22.07.2012

Am 16. Juni können wir auch noch besprechen, wie wir das Sommerfest durchführen – und wo. Und wer heute schon Vorschläge hat bitte einfach kurz melden ☺.

Fisherman Friend's Strongman-Run

Schon mal gehört? Dieser Lauf für Verrückte? Na ja, ob verrückt oder nicht ist ja eine Frage der Sichtweise. Anbei ein Bericht von Tina Krieger – sie hat am Lauf erfolgreich teilgenommen. **TOLLE LEISTUNG - GLÜCKWUNSCH!**

Laufen extrem- der etwas andere Lauf . "Der Fisherman Friend's StrongmanRun"

Am 5.5. 2012 war es soweit - der größte und härteste Hindernislauf der Welt startete um 12.30h auf dem Nürburgring. Die harten Fakten: 10000 Läufer aus über 40 Nationen, 22km, 30 Hindernisse, 8 Grad, Regen und Nebel.

Seit 6 Jahren findet einmal im Jahr der Strongman Run statt. Die Startplätze sind limitiert und begehrt. Die Entscheidung zur Teilnahme muss somit früh gefällt werden. Seit ein paar Jahren findet der Lauf auf und neben der berühmten Rennstrecke Nürburgring in der Eifel statt.

Die Hindernisse waren spektakulär und für jeden Teilnehmer war etwas dabei. Es gab Kletterhürden bestehend aus 3,5 Meter hohen Heupyramiden, oder Kletternetzen, die in 3 Metern Höhe über den Boden gespannt waren. Man musste durch tiefe Schlammgruben robben, in denen so mancher Läufer steckenblieb. Ein eiskaltes Wasserloch mit einer Tiefe von 2 Metern und 40 Metern Länge mussten samt Laufbekleidung durchschwommen werden. Bei einem anderen Wasserbecken mussten die Teilnehmer unter Metallstreben durchtauchen, so dass auf keinen Fall ein Haar trocken blieb.

Ein rasanter Abstieg über eine Wasserrutsche durfte bei so vielen Wasserhindernissen nicht fehlen.

Besonders knifflig war ein Hindernis, das aus einem Meer von Altreifen bestand. Hohe Konzentration und Geschicklichkeit waren hier besonders gefordert, um Verletzungen zu vermeiden.

Tiefe und lange Kiesbetten, unzählige Treppenstufen, aufgeweichte Wiesen, Hügel und verschlammte Waldstücke verwandelten den Hindernislauf in eine kräftezehrende, eiskalte Schlamm Schlacht, die jeden Muskel und Knochen herausforderte.

Die Vorbereitung war sehr trainingsintensiv und abwechslungsreich. Es genügte nicht samstags einen entspannten Waldlauf mit dem Neckarsteinacher Lauftreff zu absolvieren, sondern es war auch viel Kraft- und Ausdauertraining gefordert. Dabei wurden zahlreiche Treppenstufen, so manche Holzbank, das Klettergerüst auf dem Spielplatz, ein gepflügtes Feld, unebene, steile Waldwege und sogar die Steinach mit in das Training eingebaut.

Es ging bei dem Lauf nicht darum eine "gute Zeit" zu laufen, sondern die Herausforderung anzunehmen und die Strecke zu bezwingen. Dabei standen vor allen Dingen der Teamgeist und viel Spaß im Vordergrund. Das zeigte sich auch dadurch, dass viele Hindernisse allein gar nicht zu bewältigen waren und sich die Läufer gegenseitig helfen mussten. Viele kostümierte Läufer zauberten den Teilnehmern zudem auch bei den härtesten Prüfungen ein Lächeln auf die Lippen. Man begegnete so mancher Comicfigur, Superhelden, Weihnachtsmännern, Steinzeitmenschen und schließlich durften Cowboys und Indianer auch nicht fehlen.