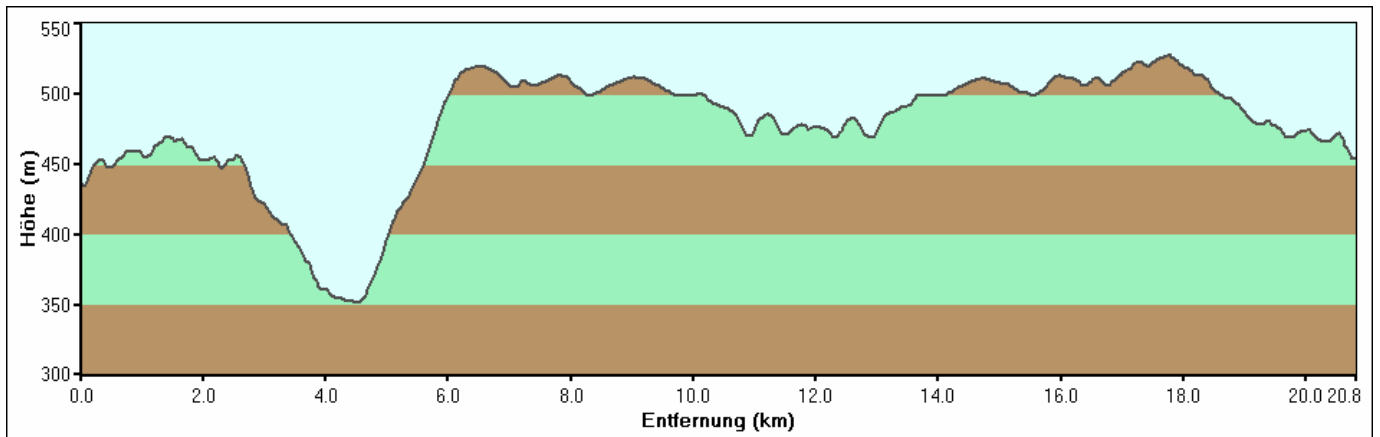
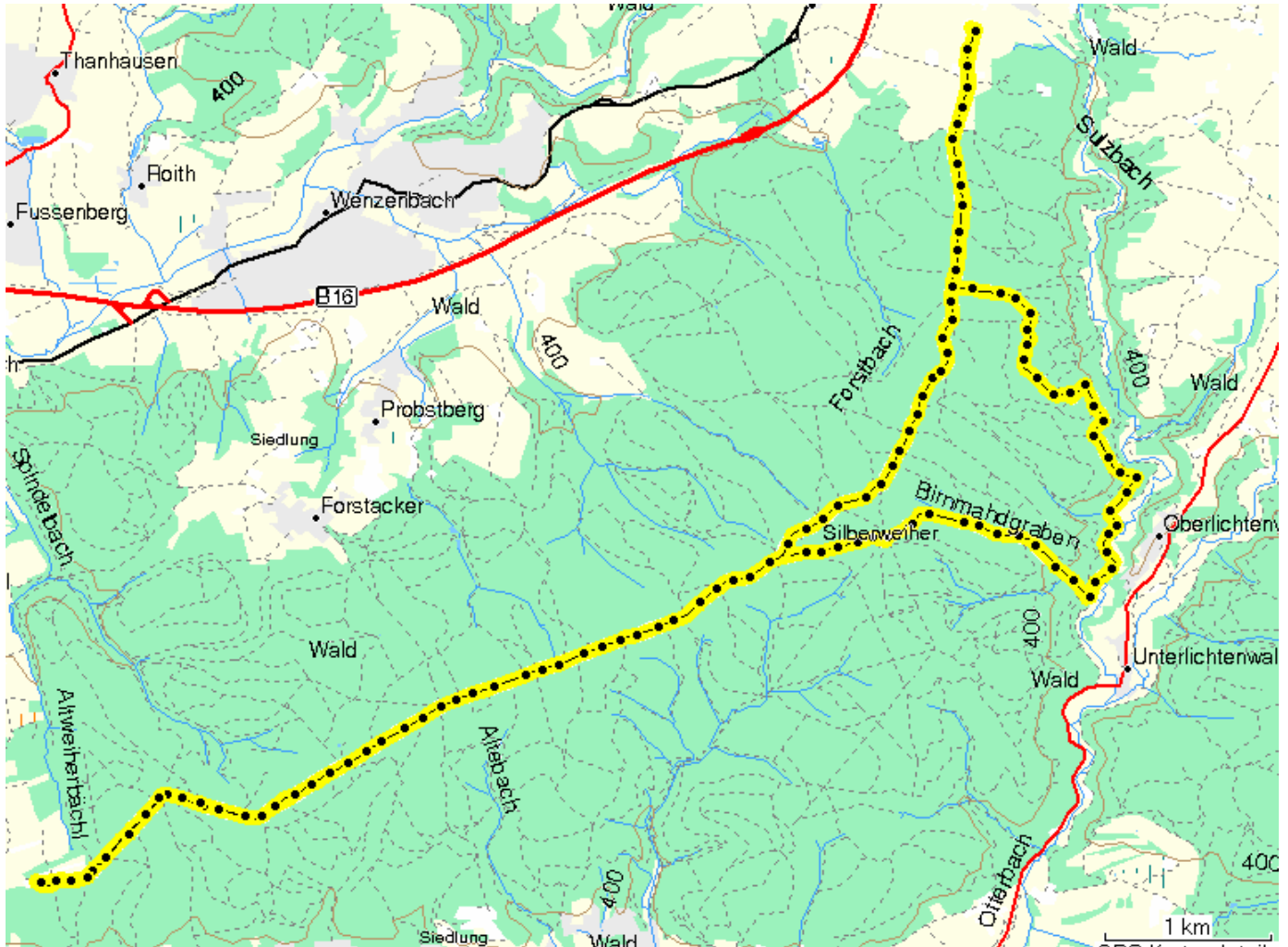


# Lauftraining 04.03.06 „Halbmarathon“: ~21km / 347hm





Eigentlich sollte es nur eine Runde im kleinen Kreis werden, um die Bernhardswalder Sommerlaufstrecke mit GPS aufzunehmen. Aber der Lockruf des Halbmarathons war stärker als die Abneigung gegen tief verschneite Waldwege und Schneetreiben im Forst. Und so gingen mit Jürgen Elflein, Peter Fichtl, Helmut Koch, Werner Zillner und Jens Pohl insgesamt fünf Läufer auf die 21km lange Strecke. Der Bernhardswalder Halbmarathon ist bei sommerlichen Verhältnissen schon nicht ganz leicht, im Winter wird's noch etwas interessanter. Der Weg hinunter ins Sulzbachtal führte durch tief verschneite Fahrspuren, die einen ganz besonderen Laufstil erforderten. Der Kräfte zehrende Teil kam dann durch den Birnmahdgraben hinauf zum Silberweiher (140 Höhenmeter am Stück, und das Ganze mit Eis & Schnee unter den Füßen...). Ab Silberweiher war's dann ein "ganz normaler" Lauf, die nächsten Kilometer bis zum Wendepunkt am Keilberger Sendeturm wurden allerdings zur Wiederherstellung der Kräfte nach dem steilen Bergstück benötigt. Die Waldwege waren tief verschneit und die Schneedecke teilweise unberührt. Trotz der Anstrengung und des andauernden Schneetreibens wurde der Lauf von allen Teilnehmern als Wintermärchen empfunden. Schließlich kamen alle Läufer nach 21km glücklich und erschöpft wieder am Sportheim in Bernhardswald an. Helmut und Werner legten noch eine Schaufel drauf und liefen vom Sportheim nach Hause.

Für Jürgen, Peter und Helmut (OK, 20 1/2 hattest Du schon mal....) war's der erste Halbmarathon. Hallo Jungs, willkommen im Club 21!