



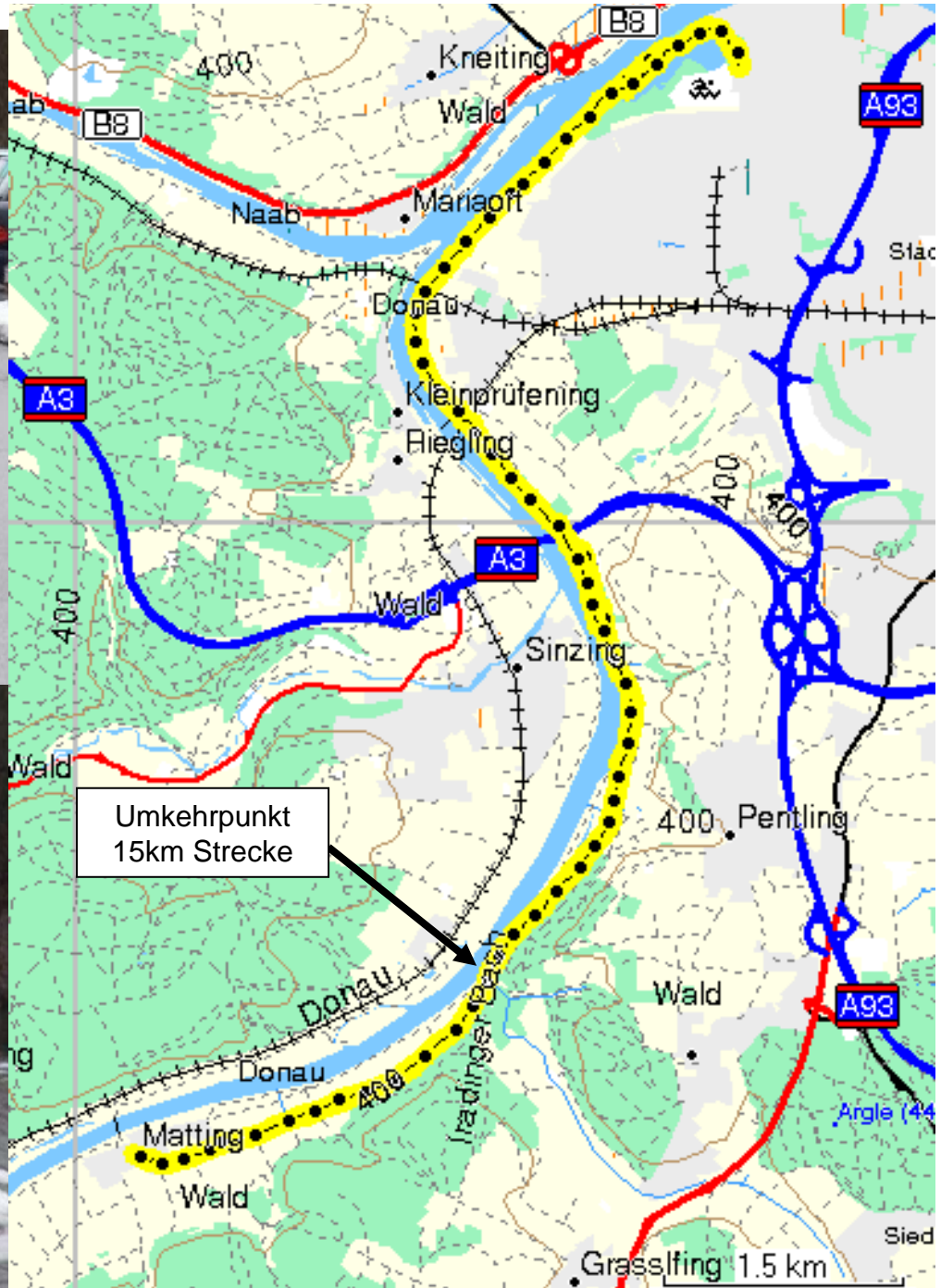
## OL Lauftraining am 12.03.2006 : Langer Lauf & Westbadbesuch

Hintere Reihe: Marco Elflein, Peter Fichtl, Jürgen Elflein, Benni Ebneith, Eric Schiller, Maxi Ebneith.

Vordere Reihe: Michael Basche, Daniel Pohl, Marian Pohl, Birgit Spangenberg, Lena Brückner, Susi Hüllen, Sonja Koch, Robert Ebenbeck

# Impressionen @ 21.4km

Laufstrecke am 12.03.06: 21.4km, Höhenmeter nicht der Rede wert...



# Willkommen im Club 21

## **Hochwasser, Warmwasser und neue Club 21 Members**

Am Samstag stand mal wieder ein Training mit "langem langsamen Lauf" auf dem Trainingsprogramm. Um diesen Lauf in flachem Gelände -und mal wieder mit etwas anderem als Tiefschnee unter den Füßen- durchführen zu können, wurde diesmal vom Regensburger Westbad aus gelaufen. Insgesamt 15 Läufer in verschiedenen Altersstufen gingen auf die Strecke in Richtung Matting, entlang der Hochwasser führenden Donau. Die jüngsten Teilnehmer Michael, Daniel und Marian liefen bis zur Eisenbahnbrücke Mariaort und konnten bei der Rückkehr zum Westbad das wohl verdiente warme Wasser als erste genießen. Unsere Jugendlichen Lena, Susi, Benni, Marco und Eric waren da auf der Strecke bis zur Walba (Gasthof Unterirading) schon wesentlich länger unterwegs und schlugen sich tapfer -und mit gegenseitigem Aufmuntern- über die 15km lange Distanz.

Und schließlich waren da noch diejenigen, die mal die Halbmarathon-Distanz ausprobieren wollten. Mit einiger Verpflegung in Form von Getränken und Müsliriegeln ausgestattet gaben Sonja , Birgit , Maxi und Robert ihre Premiere auf der rund 21.4km lange Strecke, begleitet von Jürgen, Peter und Jens . **Willkommen im Club 21 !** Anstrengend war die Premiere trotz aller Verpflegung, und auf dem Rückweg schwebte sicherlich die eine oder andere Weißbier- und Pommes Fata Morgana auf den überschwemmten Donauwiesen...Zum Tagesabschluß trafen sich dann alle Läufer im Westbad, wo lockeres Abhängen im Warmbecken und Auffüllen der Kohlehydratspeicher in der Westbadkantine zu den beliebtesten Tätigkeiten zählte.