

3. Hennesee Panoramalauf- Meschede

3. Hennesee Panoramalauf- Meschede, 19.04.2015

Bei sonnigem Wetter ging es für uns am 19 April 2015 spontan nach Meschede; zum 3. Hennesee Panoramalauf. Insgesamt mussten hier 17km und 470 Höhenmeter überwunden werden. Beides bedeutete für mich eine Überdistanz und entsprechend aufgeregt war ich. Geplant war ein Tempo zwischen Jogging und Tempodauerlauf; je nach Möglichkeit.

Die ersten Höhenmeter mussten bereits von den Parkplätzen zum Start überwunden werden. Die nächste Überwindung bestand aus den vielen Vor- und Nachmeldern, die in einer einzigen langen Schlange anstanden. Zeit für eine Anmeldung hatten wir laut Ausschreibung noch 30 Minuten. Nach 15 Minuten hatte sich die Schlange kaum verkürzt und hinter uns warteten ebenfalls noch jede Menge Laufbegeisterte.

„Na, ob das wohl mal gut geht.....?“

Doch dann klappte es! Nachdem die Meldegruppen sinnvoll aufgeteilt wurden, löste sich das Problem in Luft auf und auch diese "Meter" waren überwunden. Gelaufen wurde mit einem Triathlon-Chip, der am rechten Arm befestigt werden musste.

Die Strecke führte meist über geteerte Wege und Feldwege, die breit und gut zu laufen waren.

Der erste Kilometer ging zur Eingewöhnung zuerst einmal "gemütlich" bergab. Bei ca. 1km fand dies ein jähes Ende und der erste lange Hügel von ca. 280 auf 475 Höhenmeter über eine Distanz von 3km begann. Glücklicherweise ging es meist stetig und nicht steil bergauf. Die nächsten 13km gestalteten sich ähnlich. Immer wieder wechselten sich Steigung und Gefälle ab, so dass stets abwechselnd Kondition oder Knochen gequält wurden ;-). Gleichbleibend war nur die schöne, abwechslungsreiche Aussicht, die wir mit der Kamera in der Hand dokumentieren konnten. Blaues Wasser, grüne Wiesen und Tannenwälder, blauer Himmel ... Lamas und Fachwerkhundehütten.

Eine Urlaubsstrecke im Lauftempo.

In Richtung Ziel ging es immer den anderen Läufern hinterher und plötzlich war da schon der Zielbogen, voll von einer Gruppe Kinder. Ob das hier auch wirklich das Ziel sei, habe ich einen Posten gefragt, der dies bejahte. Kinderkrankheiten, wie auch Fehler mit der Zeitnahme, die noch abgestellt werden.

17km mit jeder Menge Höhenmeter; glücklich und zufrieden mit Wasser und Waffel im Ziel.

1:37:22h; 2 Platz in der W30 und 9. Platz Frauen Gesamt.



Seite 2 von 2

- [Zurück](#)
- [1](#)
- 2

[Zurück](#)