

Bleilochlauf 2016

„Du findest Stadtläufe langweilig und zu voll? Du magst das Wechselspiel von Asphalt und purer Natur? Du brauchst einen Lauf mit Anspruch? Dann bist du hier genau richtig! Familiär organisiert, landschaftlich äußerst reizvoll und sportlich ambitioniert, haben wir, vom Bambini bis zum Bleilochultra, für jeden die richtige Strecke!“so der Text auf der Startseite zum Bleilochlauf, durch die ich mich natürlich sofort angesprochen sah, und so auch mein Erlebnis.

Am 23. April 2016 war es dann soweit. Ich startete zu meinen ersten „mehr als Marathon Lauf“ auf der 48km Distanz (vor 2016 immer ausgeschrieben als 46km mit über 1150hm im Anstieg). Die Anfahrt ist von Friedenfels unproblematisch am Lauftag durchzuführen



Foto (selba): erstmal stärken ;-))

Bei suboptimalen, d.h. nicht ganz trockenem Wetter und niederen Temperaturen starteten geschätzte 150 Starter den langen Lauf, der zu ca. 85% auf schönen Wald- und Forstwegen stattfand, durch die Streckenführung und die herrlichen Aussichten auf die Bleilochtalsperre für mich immer interessant blieb.



Start-Foto (mit freundlicher Genehmigung): LaRaSch GmbH, Desden

Die ersten annähernd 30km konnte ich mit meinem Bekannten aus Tirschenreuth (Andy) laufen, dann eher allein, obwohl man wohl eher nie alleine war, denn überall ergaben sich nette Gespräche und zumindest kurze gemeinsame Wegstrecken.

Das restliche gute Drittel konnte ich mein Tempo – zumindest in den flacheren Abschnitten - relativ gut beibehalten und so war es mir möglich, noch einige Läufer zu überholen und nicht mehr überholt zu werden.

Kurz nach der motivierenden Kilometerzahl „42“ wollte mein rechter Fuß nicht mehr so wie ich wollte und die Waden fingen auch eine kleinere Revolte an. Jetzt versuchte ich mich noch einmal auf einen „flüssigen“ Bewegungsablauf zu konzentrieren und schaffte es so wieder ohne größere Probleme und mit einem Lächeln weiter zu laufen und letztendlich auf den Zielkilometern gut voran zu kommen.



Foto bei ca. km 40 (mit freundlicher Genehmigung): LaRaSch GmbH, Desden

Mit meinem Ergebnis von knapp unter 4:27 bin ich sehr zufrieden. Insgesamt waren es bei dieser Strecke 135 Finisher.



Die Schnellste war Daniela Oemus mit einer grandiosen Zeit von 3:32:29. Klasse!

12. Bleilochlauf 2016

Ergebnisse Gesamteinlauf

Tot-Pl	Ges-Pl	Akl-Pl	Str-Nr	Ges.Zeit	Name, Vorname	JG	Akl	Verein / Stadt
Wettkampf 4: 48 km Bleiloch-Ultra								
1.	1.	1.	587	03:32:29	Oemus, Daniela	89	W	SV Blau-Weiß Bürgel
2.	1.	1.	580	03:41:09	Plöttner, Johannes	90	M	/München
3.	2.	1.	561	03:41:34	Tümmler, Michael	82	M30	Team Raidlight/Kölleda
4.	3.	1.	558	03:41:56	Hoderlein, Dominik	81	M35	SGB Stadtsteinach/Kulmbach

Fazit: Ein herrlicher Landschaftslauf gespickt mit saftigen Anstiegen und mit toller Atmosphäre. Hier werde ich gern zum Wiederholungstätter.

Ein schöner & ausführlicher Bericht zu diesem tollen Lauf ist unter <http://www.marathon4you.de/laufberichte/bleilochlauf/landschaft-mit-aussicht/3073>

zu finden.

Sportliche Grüße

Robert Janko, Mai 2016

Lauf- / Nordic Walking- / Fitness-Trainer