

Stundenpaarlauf mit Musik

„Das macht Spaß!“

Mit diesen Worten - und weil ich gerne an Veranstaltungen teilnehme, die ich noch nicht kenne und es einfach toll finde durch den Sport neue Dinge zu erleben- überredete mich mein Freund, an dem traditionellen Stundenpaarlauf teilzunehmen. Gesagt getan und so machten wir uns am 2.12. abends um 18.00 auf zu einem Sportplatz in der Mitte Berlins.

Das Ganze findet auf einer 200m Bahn statt und funktioniert so: Einer läuft eine Runde, klatscht dann seinen Partner ab und dieser läuft los. In der Zwischenzeit kann sich der andere ausruhen, dann wieder abklatschen, loslaufen, ausruhen. Als Begleiterscheinung läuft bei diesem Event Musik. So trabten wir nach dem Einlaufen zum Start und dann ging es auch schon los.

Stephan startete als Startläufer und lief gleich auf Platz 2 vor! Na das kann ja heiter werden, von wegen Spaß und so. Dann kam meine erste Runde und Position zwei war dahin ☺

Ich als alter Diesel brauche ja erst so meine Zeit bis ich auf Touren komme und natürlich noch mal so lang, wenn man eine ausgiebige Saisonpause hinter sich hat... Aber Runde für Runde wurde es besser, ich warm und als ich das erste mal auf die Uhr schaute, waren es... noch 50 Minuten! Oh man, dass wurde eine richtig intensive Trainingseinheit!

Aber es machte Spaß! Zugegebenermaßen, ab der 40. bis zur 25. Minute war mir nicht ganz so zum Lachen zumute, aber wir liefen dennoch ein konstantes Tempo (jeder seins versteht sich ;0).

Zusammen liefen wir 16,764 km und erzielten somit in der Mixed-Wertung den ersten Platz.

Es war eine rundum nette Veranstaltung. Das Ambiente – ein Sportplatz in der Holzmarktstrasse, dem kalten Wetter, der Wurst ☺ nach dem Lauf – war einfach nur schön!

Und mit so einem guten Gefühl freue ich mich auf die neue Saison, die gestern Abend um 18.00 begonnen hat ☺

Eure Anja

Und hier gibt es noch mehr Informationen: <http://www.abczentrum-berlin.de/paarlauf.php>



VITAL



BERLIN

GLINER



Paarlauf 2008

Stephan Noske
und

Anja Leuendorf

haben in der Kategorie

Stundenlauf - mixed

mit einer Gesamtleistung von 16.764 m

den 1. Platz erreicht

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH !

Herzlichen Glückwunsch!
Bismarckswimmingclub