

## „Orange“ ist die dominante Farbe beim

### Ebinger Seelauf

Wie schon im Jahr 2016 war ein Trainingstermin des Lauf10!-Kurses der Ebinger Seelauf Mitte Juni. Da freitags um 18:00 Uhr sowieso ein fester Termin ist, lässt sich diese Laufveranstaltung optimal in das 10-wöchige Laufprogramm integrieren. Außerdem bietet sie für unsere Teilnehmer die Möglichkeit schon einmal „Wettkampfluft“ zu schnuppern. Der Ebinger Seelauf ist eine sehr gute Gelegenheit dafür, da er eine Mischung aus Volkslauf und Wettkampf ist. Jeder Teilnehmer erhält eine Startnummer und kann sich seine Urkunde mit persönlicher Zielzeit und Platzierung übers Internet ausdrucken lassen. Das T-Shirt, das es für jeden Läufer gibt, wird bei vielen sicher einen großen Erinnerungswert behalten, da es quasi das Souvenir des ersten Laufwettbewerbes ist.



Die DJK SC Vorra Lauf10!-Gruppe stellte auch heuer – wie bereits im letzten Jahr – die teilnehmerstärkste Mannschaft dieser Veranstaltung. Mit insgesamt 43 Finishern konnten wir die Anzahl des Vorjahres noch toppen (2016: 36 Vörrer) und liesen die zweitgrößte Gruppe mit knapp 30 Teilnehmern deutlich hinter uns. Überall war „orange“ zu sehen, was ein tolles Bild ergab und auch der Sprecher der Veranstaltung dies mehrfach erwähnte.

Gegen 17:45 Uhr trafen wir uns für ein gemeinsames Gruppenbild und ein kurzes Warm-up am Sportplatz in Ebing, bevor es dann um 18:15 Uhr ernst wurde. Eine gewisse Anspannung und Nervosität war dann kurz vor dem Start deutlich zu spüren. Auch wenn es eigentlich um nichts ging, so stellte die neue Situation mit etwa 200 Läufern sich gemeinsam auf den ca. 1900 Meter langen Rundkurs um den Ebinger See zu machen doch eine gewisse Herausforderung dar. Teilweise wurden die Sportler von unseren Betreuern begleitet, was viele dankbar annahmen, weil sie so im gewohnten Tempo laufen konnten und nicht zu einem zu schnellen Losrennen durch die große Masse verführt wurden. Und nach drei (ca. 5700 Meter) bzw. fünf (ca. 9400 Meter) Runden kamen alle lächelnd und glücklich – vielleicht auch etwas erschöpft – im Ziel an. Jede und Jeder war stolz auf die erbrachte Leistung und die Gewissheit sich durchaus mit anderen Läufern messen zu können. Die Partner, Familien und Freunde im Start- und Zielbereich feuerten immer kräftig an und gaben so bei jeder Runde einen neuen Motivationsschub.

Bei (alkoholfreien) Weißbier, Speisen und anderen Getränken feierten dann viele von uns noch diesen Lauf und genossen die schöne Atmosphäre bei diesem Fest. Bemerkenswert ist, dass die Teilnehmer, die bereits 2016 in Ebing dabei waren, sich alle von den Zeiten her verbessert haben. Somit ist der Erfolg von Lauf10! auch hier deutlich sichtbar.

Es wurden etliche Treppchenplätze in den verschiedenen Altersklassen belegt. Wir, die verantwortlichen Trainer, sind stolz auf euch alle, egal welche Zeit und welche Platzierung am Ende zu buche stand. Es ist unglaublich schön zu sehen, wie ihr euch in den letzten Wochen läuferisch entwickelt habt und mit wie viel Spaß und Freude ihr dabei seid. Somit kann die Abschlussveranstaltung in Wolnzach kommen....

Gabi Bastian