

2. Winterlauf in Coburg am 09.02.2019

Erster Formcheck für Gabi und Dieter

Wie schon im vergangenen Jahr, nutzen Gabi und Dieter den 2. Winterlauf in Coburg, um sich einen 'Formcheck' zu unterziehen.

Standen bis jetzt im Training mehr die längeren Strecken auf dem Programm, sollte der Winterlauf Aufschluss geben, wie es denn mit dem Tempo aussieht.

Da die Wetterberichte mildes Wetter voraussagten, starteten die Beiden zusammen mit über 80 anderen Teilnehmern/-innen über den 9,7 km langen Hauptlauf. Zusammen mit den Schülern und dem Hobbylauf fanden sich über 150 Aktive an dem Samstagnachmittag in Weidach bei Coburg ein.

Zu absolvieren gab es insgesamt 5 Runden durch den Ort, jeweils mit einer kleinen Steigung in der Mitte der Runde, die gefühlt aber immer steiler wurde. Erschwerend kam dann auch noch der teilweise böige Gegenwind dazu, der recht viel Kraft kostete.



Pünktlich um 14:15 fiel der Startschuss für den Haupt- und Hobbylauf. Gabi und Dieter fanden schnell in ihren Rhythmus und in ihr individuelles Tempo. Dieter konnte sich weiter vorne einreihen, und kam nach 41:40 Min als 19. im Gesamteinlauf ins Ziel. Bei der anschließenden Siegerehrung konnte er sich über den sehr guten 2. Platz in der M50 freuen.

Ebenfalls sehr gut durch den Winter kam Gabi. Sie hatte einen recht guten Tag erwischt und lief ihre 9,7 Kilometer relativ gleichmäßig. Unter den 83 Hauptläufern belegte sie den 30. Platz im Gesamteinlauf, und mit dem 7. Platz bei den Frauen eine vordere Platzierung. Überlegen gewann sie mit über sechs Minuten Vorsprung auch ihre Altersklasse W50 mit 44:48 Min.



Eine zügig durchgeführte Siegerehrung im Sportheim von Weidach rundete einen erfolgreichen Tag für die Läufer/-innen ab.

Dieter Bastian, 10.02.2019