



Laufziel

LAUFZiel

Klosterrainstraße 13 a
63743 Aschaffenburg

<http://www.laufziel.de>

Wald- und Crosstraining in Schweinheim am 1.12.2012

Schweinheim Fidelio ist für viele ein Begriff wenn es an Pfingsten zum Feiern geht. Nicht so für die Laufgruppe von Laufziel, die sich an diesem Samstag um 14:00 Uhr zu einem gemütlichen Läuferchen im Schweinheimer Wald verabredete.

Während die meisten mit Auto ankamen, liesen es sich die beiden Schwoiher nicht nehmen die Strecke zum Fidelio per Fuß zurück zu legen.



Damit die Muskeln etwas warm werden ging es erst einmal gemütlich im flachen Bereich von Schweinheim voran um dann von oben nach unten an den Ausgangspunkt zu kommen. Eine kleine Schleife nach Fidelio zurück und der erste Berg, Cerrutti läßt grüßen, brachte die Oberschenkel leicht zum glühen.

Sofort merkten die Mitläufer, es wird heute noch mehrfach warm. Der inneren Erleuchtung folgend ging es weiter zur nächsten Erhebung, die sich bis zur Obernauer Kapelle hinzog.

Dort angekommen durfte in der Sammlung die Birkenalle nicht fehlen, welche alle mit einem Lächeln auf den Lippen und einem Seufzer im Herzen in Angriff nahmen.

Zum lockeren Abschluß ging es in ruhigem und gemütlichen Tempo in Richtung Fidelio und Auto zurück.

Die Uhr zeigte 76 Minuten und 12,4 Kilometer

Der warme Tee wartete bereits zu Hause und deshalb beeilten sich alle schnell wieder in die warmen 4 Wände zu kommen.

Das nächste Ziel wird ein Trail – Running - Training am Metzger in Weibersbrunn sein, wo Naturwege, feste Wege und Querfeldeinpfade auf die Teilnehmer warten.

Joachim