

T  
V  
G  
e  
or  
g  
s  
m  
ar  
ie  
n  
h  
üt  
te

## Günter Liegmann beim Schwarzwaldlauf – 275 km an 5 Tagen

Günter Liegmann vom TV Georgsmarienhütte nahm vom 11.09. bis 15.09.2016 am Schwarzwaldlauf teil. Eine Gemeinschaft aus insgesamt 70 Läufern und 23 Helfern zogen fünf Tage lang von Ort zu Ort.

Nach der Anreise am 10.09.2016 und einem ersten gemeinsamen Abendessen ging es dann am Sonntag in der früh auf die erste Etappe über 51,8 km von Horb am Neckar nach Tennenbronn. Von dort verlief die zweite Etappe über 60,8 km zum Feldberg. 1100 Höhenmeter waren zu überwinden, so viel wie an keinem anderen Tag. Über eine „Kurzdistanz“ von 44,5 km wurde am dritten Tag Lauchringen erreicht. Am vierten Tag waren es dann 63,2 km nach Bad Dürkheim, bevor der Abschlusstag die Gruppe über 57,6 km wieder zurück nach Horb führte. Durchgängig landschaftlich sehr schöne Strecken, immer aber auch mit vielen Höhenmetern bei häufig Temperaturen von an die 30 Grad galt es zu bewältigen.

Für Günter Liegmann lief es „super“, keine muskulären oder vergleichbaren Probleme, trotz der großen täglichen Belastung. Er habe „selten an einem Lauf mit so vielen intensiven Erlebnissen und Eindrücken“ teilgenommen. In der Gruppe der Läufer und Helfer sei ein enorm großer Zusammenhalt gewesen, einer half dem anderen, er habe „viele tolle Leute kennengelernt“.

Jeden Abend wurden eine neue Turnhalle mit Isomatten und Schlafsäcken bezogen. Um 21:00 Uhr ging regelmäßig das Licht aus, damit alle Aktiven frisch und ausgeruht um 4:30 Uhr geweckt werden konnten. Nach dem gemeinsamen Frühstück um 5:00 Uhr ging es für die Gruppe der Langsameren um 6:30 Uhr an den Start. Die Gruppe der Schnelleren, ca. 15 Personen, begann ihr läuferisches Tagewerk um 7:00 Uhr. Da Günter Liegmann am dritten Tag zügig gelaufen war, durfte bzw. musste er am vierten Tag bei den Schnelleren mitlaufen – aber auch das erledigte er gelassen. Hochzufrieden und noch sehr euphorisch kehrte er zurück. Besonders gefielen ihm die frühen Starts, wenn die Gruppe in der Morgendämmerung durch leichte Nebelschwaden die ersten Kilometer abwickelte.

Günter Liegmann kam mit einer Laufzeit von 33:46:49 Stunden auf den 25. Gesamtplatz von 70 Startern.



Gruppe der „Schwarzwaldläufer“



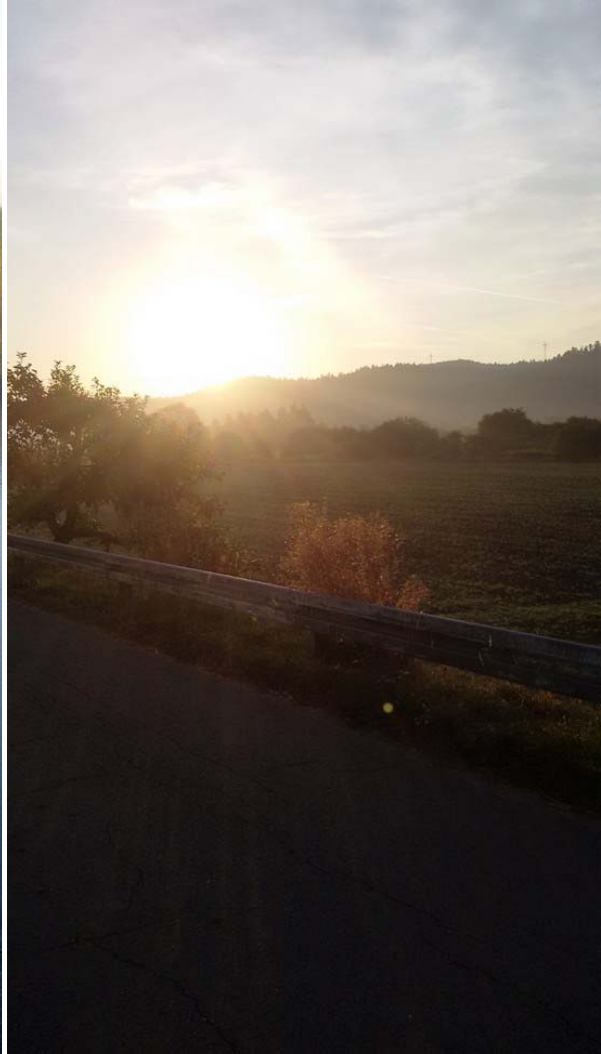
Günter Liegmann im Ziel





Günter Liegmann auf der Strecke









#

