

Crosslauf Dillenburg

Geschrieben von: Björn

Samstag, den 01. März 2014 um 17:59 Uhr

Crosslauf Dillenburg



Nachdem der Trainingsmonat Februar aufgrund von einer Grippe eher ein Satz mit X war, entschied ich mich zu einem spontanen Formcheck im benachbarten Hessen. Aufmerksam auf den Lauf machte mich ein Arbeitskollege der auch beim ASC Dillenburg aktiv ist. Zu laufen galt es 7000m (7 gr. Runden) über Wiesen- und Feldwege. Das Tempo am Anfang des Laufes wurde direkt von einigen Läufern hoch gehalten. Ich versuchte allerdings Ruhe zu bewahren

Crosslauf Dillenburg

Geschrieben von: Björn

Samstag, den 01. März 2014 um 17:59 Uhr

und mein eigenes Tempo zu finden. Im mittleren Rennverlauf konnte ich so noch ein paar Läufer hinter mir lassen. Am Ende kam ich als Viertplatzierte von ca. 20 Startern mit einer Zeit von 27:54min ins Ziel.

Fazit: Cross laufen macht einfach Laune. Form war ok, allerdings doch mit Luft nach oben. Des Weiteren war es gutes Training für den im April stattfindenden Crossduathlon in Hünsborn.