

Sengbach-Talsperrenlauf

Geschrieben von: Susanne

Mittwoch, den 24. August 2016 um 05:09 Uhr

Sieg beim Sengbach-Talsperrenlauf



Heute bin ich bei dem Sengbach-Talsperrenlauf über die Halbmarathondistanz gelaufen. Nach wochenlanger Leistungsminderung durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die sich hauptsächlich durch Muskelschmerzen bemerkbar gemacht haben, fühlte ich mich bei diesem Lauf deutlich besser.

Im Vergleich zum Vorjahr konnte ich mich auf der sehr anspruchsvollen Strecke mit guten 400 HM, wo es praktisch keine Flachpassagen gibt, um fast 3 1/2 Minuten verbessern. Mit einem ungefährdeten Start-Ziel-Sieg lief ich eine Zeit von 1:38:44h.

<http://leichlingen.r.mikatiming.de/2016/>