

10. September 2013

## Immer in Bewegung bleiben . . . ist gar nicht so einfach!

Es sind jetzt gut zwei Monate Zeit, vom Start an der Zugspitze bis heute, vergangen. Zeit, in der ich auch erst mal einiges setzen lassen musste. Ich hab mich aber auf keinen Fall ausgeruht. Nach so einem Ding muss man sich aber neu orientieren und auch neue Ziele finden. Die Zugspitze war ganz klar ein Erlebnis, dass seines Gleichen erst mal gefunden werden muss.

Die nächsten Monate werde ich dann entscheiden, wo und wann ich, bei welcher Veranstaltung am Start stehen möchte. Was das Schreiben betrifft, war und bin ich auch ein wenig müde. Am 26.07.2013 war ich beim B8 Eröffnungslauf in Kahl am Start und am Sonntag, den 28.07.2013 beim Kahlalllauf, 34 Kilometer von der Kahlquelle zur Mündung an den Main. Bin da auch am Überlegen, in wie weit ich mir mal noch was Neues für die Homepage einfallen lasse. Momentan mache ich jeweils an den Wochenenden einen langen Lauf mit dem Ziel Marathon in Frankfurt. Wenn ich mal Lust und Laune, sowie einen schönen langen Lauf gemacht habe, werde ich selbstverständlich darüber berichten.

### B8 Eröffnungslauf am Freitag, 26.07.2013



Normal würde ich niemals bei einem 10 Kilometer Lauf starten, der eine Hin- und Zurückstrecke hat, die man viermal durchlaufen muss. Aber als Kahler hatte ich da keine Wahl. Die Temperaturen an diesem Tag waren drückend schwül und pünktlich zum Start begann es zu regnen, was einem Aufguss in der Sauna gleich kam.

Der Wasserdampf stieg auf dem aufgeheizten Asphaltbelag der neuen Straßendecke nach oben. An manchen Stellen stand die Luft, man lief wie gegen eine Wand. An zwei Stellen auf der Strecke waren Duschen

aufgestellt, die ich an diesem Tag gerne in Anspruch nahm. Ich merkte schon, dass mir für so eine „Kurzdistanz“ die nötige Wettkampfhärte fehlte. Mit einer Zeit kurz unter 45 Minuten und dem dritten Platz in meiner Altersklasse war ich aber dennoch zufrieden, denn dabei sein, ist alles.



Nach eineinhalb Jahren Bauzeit, wurde am 22. Juli die zur Staatsstraße zurück gebaute B8 offiziell freigeben. Stau, Lärm und Beeinträchtigungen gehören der Vergangenheit an! Aus diesem Grund wurde die ehemalige Bundesstraße am Freitag, den 26.07.2013 im Zeitraum von 16:00 bis 20:00 Uhr vom Einmündungsbereich Friedensstraße bis zum Einmündungsbereich Forststraße voll gesperrt. Alle Kahler Bürgerinnen und Bürger waren eingeladen, die neue Staatsstraße mit dem Straßenfest "B8 für alle" zu erobern. Von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr steht die B8 für jeden mit Inlinern, zu Fuß, per Skateboards oder Rad zur Verfügung.

Ab 18 Uhr findet der B8-Eröffnungslauf für interessierte Freizeitläufer/-innen statt. Alle ambitionierten Sportler/-innen aus nah und fern sind eingeladen auf unserer "Prachtstraße" zu joggen. Hierzu werden Strecken über 5.000 m und 10.000 m angeboten. Der Streckenverlauf ist exakt vermessen und liegt zwischen der Einmündung Friedenstraße und der Einmündung zur Waldseehalle. Startbeginn ist um 18.00 Uhr in Höhe des Feuerwehrhauses.

Quelle Veranstalter



#### Anmerkung:

Der Veranstalter, sowie die Organisatoren, haben sich nach der Veranstaltung mit Lobesgedudel überschüttet. Wenn ich eine Veranstaltung durchführe, die nur von Subventionen in dieser Größe durchgeführt werden kann, sollte ich den Mund nicht soweit aufreißen. Auch der Verwaltungsaufwand wurde in der Dienstzeit von Gemeindemitarbeitern durchgeführt. Da ist es keine Kunst, für 5,- € ein Shirt sowie die Zeitmessung zu kaufen.

Und zu guter Letzt, das alte Lied, siehe in oberen Kästchen „exakt vermessene Strecke“ – Hallo, hallo es fehlten mal wieder ca. 200 Meter zu den 10000 Metern, wie auch in den vergangenen Jahren beim Volkslauf. Denksportaufgabe, warum wohl?

Der Jones-Counter ist ein Gerät zur exakten Vermessung von Strecken. Es besteht aus einem Zählwerk, das auf der Achse des Vorderrades eines Fahrrades montiert wird und die Zahl der Radumdrehungen festhält. Mit seiner Hilfe wird bei Straßenläufen die Rekordtauglichkeit der Strecken sichergestellt.

Hat der Veranstalter eine Strecke festgelegt und sie von den zuständigen Behörden genehmigen lassen, beginnt die Arbeit des Streckenvermessers. Zunächst wird eine mindestens 300 m lange Strecke mit einem Stahlband oder mit elektronischer Distanzmessung ausgemessen und an dieser durch mehrmaliges Abfahren der Counter kalibriert. Danach wird die Strecke auf ihrer Ideallinie (der Linie, die ein Läufer zum schnellstmöglichen Vorankommen einschlägt) abgefahren und die relevanten Punkte (km- bzw. Meilen-Marken, Streckenhälfte usw.) markiert. Nach der eigentlichen Streckenmessung erfolgt eine erneute Kalibrierung an der Referenzstrecke, um eventuelle Schwankungen in der Ausdehnung des Radreifens auszugleichen. Auf die so ermittelte Streckenlänge erfolgt nun ein Sicherheitsaufschlag von einem Promille der Gesamtdistanz (bei einem Marathon etwa entspricht dies 42,195 zusätzlichen Metern).

Quelle Wikipedia



## 15. Kahltauf am Sonntag, 28 Juli 2013

– von der Quelle (Bamberger Mühle) bis zur Mündung (Kahl / Main) –

Veranstalter dieses Landschaft und Erlebnislaufes der mittlerweile Traditionsveranstaltung ist der FSV Michelbach. Abfahrt war um 07:30 Uhr in Michelbach an der Kahlthalhalle. Von dort aus fahren die Busse dann an die Kahlquelle zur Bamberger Mühle. Gelaufen wird in verschiedenen Leistungsklassen.

Bin in der Gruppe mit dem Schnitt von 05:30 Minuten/Kilometer gelaufen. Hier ein Lob für den Veranstalter für 7,50 € und den Versorgungsstationen sowie der Busfahrt, super Preisleistung.

An dem Tag war es ganz schön „warm“, dank bewölktem Himmel Gott sei Dank nicht heiß. Bin mit dem Trinkrucksack gelaufen. War am Anfang noch sehr unentschlossen, bin dann aber trotz allem bis zur Mündung gelaufen.



Bis bald - Euer Roku