

18. Kraichgau-Lauf in Sinsheim

Adrian Zanki und Sohn Lucas waren am 25.09.2016 beim Kraichgau-Lauf in Sinsheim-Rohrbach. Dort wurden vom 1,4 km langen Schülerlauf bis zum 50 km Ultralauf verschiedene Strecken angeboten, die insgesamt über 700 Läuferinnen und Läufer in Angriff nahmen.

Lucas und Adrian sind den "Viertel-Marathon" (also 10,6 km) mitgelaufen. Die Strecke war mit einigen Steigungen und Gefällen sehr anspruchsvoll. Gleich zu Beginn ging es die ersten 5 km stetig bergauf, wobei einige recht steile Passagen dabei waren. Zwischen Kilometer 5 und 7 konnte man nochmals verschlafen bis es dann ein letztes Mal aufwärts ging. Bei Kilometer 8 galt es eine letzte Steigung zu bewältigen, die es in sich hatte. Zum Zieleinlauf ging es dann wieder abwärts. Während Lucas mit einer Zeit von 48:54 min den 19. Gesamtplatz belegte, musste Adrian bei den Steigungen das Tempo raus nehmen. Er kam nach 01:00:20 h ins Ziel. Der Lauf fand bei schönem Wetter und angenehmen Temperaturen statt.

