

Oktober 2013

BSG aktuell

# BRÜGGEMAN-SCHACHT: Rauf und nieder schlecht für die GLIEDER

Bericht 32  
BSG EDEKA Minden-Hannover  
Sparte Laufen  
Berlin-Brandenburg

26.Oktober 2013

Autor  
Manfred

## 16.Sondershäuser Kristalllauf 11,70 KM

Der Kristalllauf in Sondershausen wird auf einem Rundkurs von 3,90 km absolviert, ist drei Runden lang, ist drei Runden lang und weist ein stark profiliertes Gelände mit einem Höhenunterschied von 85 m je Runde auf. Auf der Strecke befinden sich Steigungen und Gefälle bis 20 %. Die Temperaturen bewegen sich zwischen 22 und 31 °C (abhängig von Höhe und Frischluftzufuhr des jeweiligen Streckenabschnitts). Die Luftfeuchtigkeit sinkt teilweise deutlich unter 30 %. Den Läufern wird daher eine hohe physische und psychische Leistung abverlangt, der sich nur gut trainierte Läufer stellen sollten. Die Laufgänge können von LKW befahren werden und sind daher selbst an den engsten Stellen rund 5 Meter breit und 4 Meter hoch.

Alle Teilnehmer sind verpflichtet, Helme zu tragen. Der Untergrund ist uneben, glatt und staubig. Aufgrund schlechter Beleuchtung ist der Boden auf Teilen der Strecke nicht zu sehen. Daher werden Lampen zum Lauf empfohlen. Das Teilnehmerfeld ist aufgrund der begrenzten Kapazität auf 500 Läufer und Läuferinnen limitiert. In den letzten Jahren war der Lauf Monate vorher ausgebucht.

Wir haben zum Abschluss unseres BSG Laufjahres 16 begehrte Startplätze ergattert, die wir schon im Mai buchten. Unser Zielfenster lag zwischen 51min und 1:17 Stunden. Alle kamen erschöpft aber auch glücklich in das Ziel.

2014 geht an dann weiter mit den BSG Aktivitäten/Berichten aber ein Bericht 2013 kommt noch.

