

13. Genusslauf 2013 in D-Müllheim vom Sonntag 28. April 2013

Zum zweiten Mal organisierte Beat Imhof den Lauftag der LVBL-Läufer in Müllheim durchs Marktgräflerland. Danke Beat!

Auf dem Programm standen der Kinderlauf, Viertelmarathon und Halbmarathon.

- [Genusslauf 2013](#)
 - [Laufbericht](#)
 - [Ergebnisse](#)
 - [Fotos](#)



Eine grosse begeisterte Läufergruppe von 15 Personen (zum Teil mit Begleitpersonen) hat den Viertel- oder Halbmarathon mit meistens eigener Bestzeit erfolgreich beendet.

| <u>Name</u> | <u>Zeiten 2012</u> | <u>Zeiten 2013</u> |
|------------------------|--------------------|--------------------|
| Dannenhauer Brigitta | 2:14:27 | 2:06:55 |
| Fischer Alois | 1:24:31 | 1:23:24 |
| Frommherz Felix | 1:44:54 | 1:36:19 |
| Kellner Andreas | 1:42:12 | 1:39:33 |
| Rossi Doris | 1:57:42 | 1:52:36 |
| Suter Lucas | 1:41:12 | 1:40:16 |
| | | |
| Erne Bernhard (10 km) | 0:55:52 | 0:54:53 |
| Winkler Walter (10 km) | 0:52:32 | 0:53:09 |

Der Lauf mit 1200 Läufer/innen fand bei trockener Witterung und kühlen Temperaturen von ca. 10 Grad Celsius statt.

Das Aufwärmen zur Musik machte Spaß. Trotz den kühlen Temperaturen freuten sich die Läufer auf den Lauf. Beide Strecken waren anspruchsvoll und durch Pfützen und weichem Untergrund wurde das Laufen erschwert. Beim Viertelmarathon sind 145 Höhenmeter und beim Halbmarathon 370 Höhenmeter zu überwinden. Die Strecke war hügelig, es ging immer wieder einmal runter und wieder hinauf, das kostete Kraft. An den Verpflegungsstationen „immer mit guter Aussicht“ wurden alle fürstlich verpflegt. Es gab Wasser, Isostar, Most, Cüpli, Früchte und Kanapee. Die Zeitorientierten nehmen sich meist nur ein Schluck Wasser oder Isostar beim Laufen.

Am Ziel konnten sich dann alle reichlich mit Wasser, Cüpli und Früchten wie Bananen, Äpfel, Kiwi, Melonen, Feigen und Honig verpflegen. Die Zuschauer feuerten uns auf der ganzen Strecke an „Hopp Schwitz“. Bei der Rangverkündigung wurden zuerst die Kostümierten prämiert. Die Kartoffelsäcke haben uns sehr gefallen, sie waren mit „fauler Sack“ angeschrieben. In der Mannschaftwertung der Männer kamen die Läufer des LVBL auf den 2. und 3. Platz und wurden mit einer Flasche Wein belohnt. Doris Rossi belegte bei den Frauen den 2. Rang (W45) Bravo. Alle Resultate sind auf der [Webseite](#) des LVBL ersichtlich.

Ich glaube alle Beteiligten hatten Spaß am Genusslauf in D-Müllheim. Wir freuen uns schon auf nächstes Jahr wenn der Genusslauf wieder auf dem Jahresprogramm steht!

Vielleicht führt uns der Weg Ende April 2014 wieder nach D-Müllheim ins Eichwaldstadion.

LVBL

Brigitta Dannenhauer

12.05.2013