

---

## Vorbereitung

Geschrieben von Klatti - 14.07.2008 08:02

---

Guten Jungs,  
hoffe euren Knochen gehts wieder bessser.

Hier die Steckendaten von den Vorbereitungsläufen:

12.07.2008 08.45 Uhr  
Sportplatz - Merxheim- Sportplatz

Distanz 4,835 km  
Höhenmeter 78 m  
Maximale Höhe 177 m  
Minimale Höhe 154 m

13.07.2008 08.45 Uhr  
Sportplatz - Dicke Eiche - Bolland - Sportplatz

Distanz 11,356 km  
Höhenmeter 250 m  
Maximale Höhe 259 m  
Minimale Höhe 146 m

Unsere Durchschnittsgeschwindigkeit lag so bei 10 km/h, also ca.6 min pro Kilometer.

Mit sportlichem Gruss  
Klatti

=====

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Klatti - 14.07.2008 08:03

---

Samstags warens natürlich 4,835 km eine strecke, also insgesamt 9,67 km

=====

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Elber - 14.07.2008 10:09

---

Wie weit war denn die Strecke zu den Weinbergen und die Höhenmeter für die Spurts?

=====

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Klatti - 14.07.2008 10:43

---

Oh hab ich vergessen, sorry.

Hin und Rückweg zum "böse Berg":  
3,38 km (insgesamt)

Spurtstrecke:  
ca. 80-100 m  
Höhenmeter: 90

=====

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Elber - 14.07.2008 11:35

---

Hier sind die Strecken nochmal bildlich dargestellt:

1.Lauf nach Merxheim (und natürlich wieder zurück):  
<http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-merx.jpg>

und das Höhenprofil:  
[http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-merx\\_hoehe.jpg](http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-merx_hoehe.jpg)

Der 3.Lauf, Meddersheim->Dicke Eiche->Bollants->Meddersheim  
<http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-dicke-med.jpg>

plus Höhenprofil:  
[http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-dicke-med\\_hoehe.jpg](http://www.tusmeddersheim.de/dateien/med-dicke-med_hoehe.jpg)

---

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Weck - 15.07.2008 16:50

---

Aha,

allerhand.  
Ich bin in so kurzer Zeit noch nie soviel gelaufen ;-)  
Sehr freundlich.

gruss

---

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Ulf - 15.07.2008 21:14

---

Glaubste ich? Böser Berg is ne schöne Bezeichnung :)

---

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Klatti - 21.07.2008 07:22

---

Trainingseinheit 19.07.2008

Sportplatz - Merxheim (Sportplatz) und zurück (Naheweg)

Distanz 9.996 km  
Dauer 1:05:00  
Trainingsbeginn 12:05 Uhr  
Höhenmeter 54 m  
Maximale Höhe 166 m  
Minimale Höhe 152 m

Gruss  
Klatti

---

## Aw: Vorbereitung

Geschrieben von Tommy - 25.07.2008 10:06

---

Aha.. aber man muss auch noch sagen,  
dass der Rückweg verdammt schnell war :silly:

---