25.- 27.05.2017 7. Saar-Hunsrück-Trail

Phoenixer läuft an zwei Tagen 130 Kilometer

130 km Laufen mit ca. 3600 hm

	Name	Vorname	Zeit	Altersklasse	Platz
1.	Speicher	Sven	18:40:00	Männer	

Erster Tag - Donnerstag, 25. Mai 2017
Anreise und Abholung Startunterlagen in Braunshausen Gästehaus.

Zweiter Tag - Freitag 26. Mai 2017
Erster Start von Kämpfenden nach Braunshausen in die Unterkunft ca. 67 km, schönes Wetter, super schöne Strecke (über keltischer Ringwall und Erbeskopf hoch) sehr anstrengend vom Höhenprofil, es waren bereits am 1. Tag ca. 2000 hm . Nach 9 Std. kam ich gesund ins Ziel.

Dritter Tag - Samstag 27. Mai 2017
Zweiter Start von Trier nach Braunshausen in die Unterkunft, ca. 63 km sehr heiß, ca. 32 Grad. Am 2. Lauftag weniger Höhenmeter - ca. 1600, aber bereits nach 20 km schon 800 gemacht. Je länger der Lauf ging, desto wärmer wurde es und es wurde dann immer schwieriger. Aber trotz allem kam ich gesund und glücklich ins Ziel nach 9.40 Std. Dort wartete, wie für Saarländer üblich, ein Schwenkfest. Die Verpflegung, Unterkunft, Organisation usw. alles super. Es haben 89 teilgenommen und insgesamt 59 haben gefinisht.

P.S. Das war mit Sicherheit einer der anstrengendsten, aber auch mit Abstand der landschaftlich schönste Lauf, den ich gemacht habe.

Sven Speicher