

# 5 Milas am 4.Safier Berglauf

## Familiärer Lauf: äusserst steil und kräfteraubend

Sonntag, 23. August 2020 - von Sandra Lichtensteiger

Der TV Tenna verschob den Berglauf um 3 Monate und organisierte das Rennen vorbildlich. Mit viel Enthusiasmus und Freude wurde den fast 100 Teilnehmern eine bestens markierte aber anspruchsvolle Strecke geboten.

Edith, Sandra, Guido, Walter und Isi bewältigten die 13.5 km und 1450 Höhenmeter vom Start in der Rheinschlucht bis zum Tenner Chrüz auf 2015MüM bei perfekten Wetterbedingungen. Edith war die Einzige, die bereits wusste, was die Strecke einem abverlangte. Nach einem kurzen, flachen Laufstück dem Rhein entlang, gings dann 2km steil (14.7%Steigung) im Wald bis Versam, wo uns schon etliche Zuschauer erwarteten.

Kräftechonender war es die vielen weiteren Passagen zu marschieren, denn teilweise waren grosse Absätze zu überwinden.

Beim Start meinte der Speaker, dass wir wohl etwas schneller laufen müssten, um trocken nach Tenna zu kommen, denn das Regenradar zeigte bereits ab Mittag Niederschlag an. Fast alle schafften es vor dem Regen in die Turnhalle nach Tenna zu gelangen bevor es dann kurz und kräftig schüttete.

Der Postautotransfer nach Versam-Station, was ein Abenteuer an sich war sowie das feine Mittagessen waren im Startgeld inbegriffen. Besten Dank für den großartigen Anlass!

Insgesamt finishten 26 Damen und 45 Herren. Isi verpasste mit 1.38 leider das Podest. Die weiteren Milas erreichten folgende Platzierungen Guido 12. in 1:49, Sandra 8. in 2:09, Edith 19. in 2:30, Walter 42. in 2:44.

Fotos: Guido und Sandra

















