

Moin liebe Leute,

ich musste noch nach Worten suchen; deswegen etwas verspätet.

Letztes Wochenende mit Manfred hier gewesen:

### [8. Iserlohner Stadtwerkelauf am Seilersee](#)

Wir hatten uns beide für die 24Std. angemeldet.

Die Strecke, mit einer Länge von 1,788 km pro Runde, führt um den Seilersee herum und lässt sich schön laufen. Langweilig wird es dort nie da neben dem 24Std. Lauf noch viele weitere parallel stattfinden so dass man nie alleine auf der Strecke ist.

24Std./12Std./6Std. Lauf Einzelläufer; mit unterschiedlichen Startzeiten.

24Std./12Std. Staffelläufer

Freerunner

Beneflitzer

2 Std. Youngster

Super toll organisiert!

Man kann direkt an der Strecke Zelte aufschlagen. Gerade die Teamläufer haben davon Gebrauch gemacht, inklusive umfangreicher Grillutensilien. ;-) Hatte etwas von

Partyatmosphäre!

Die Verpflegung, speziell für die 24Std.-Läufer, ist unschlagbar! Zwischen 18:00 - 21:00 Uhr

Pastaparty, morgens ein reichhaltiges Frühstück (kostet natürlich alles Zeit) auf der Strecke:

Müsliriegel, Bananen, Äpfel, Kekse, TUCs, Gummibärchen, belegte Baguettescheiben mit Salami/ Fleischwurst, Mini-Salamis zum knabern div. Kuchen, Cola, Wasser, Iso, Erdinger, Tee, und.... nicht nur morgens um 02:00 Uhr einfach unschlagbar... heisser Kaffee!

Die Organisatoren haben auch für Beschallung gesorgt und abends für eine tolle Illumination!

Leider hab ich da keine Bilder von, aber es sah traumhaft aus. Die Baumstämme wurden von großen Strahlen farbig beleuchtet. Die Pfeiler der Autobahnbrücke über den Seilersee mit bewegten, farbigen Muster angestrahlt, wow!

Mit dem Wetter hatten wir absolutes Glück gehabt. Ab und an gab es mal einen leichten Schauer. Aber größtenteils lief man im Trockenen. Über die Distanz kam man mal wieder mit dem Einen oder Anderen Teilnehmer ins Gespräch; konnte sich austauschen. Auch dies ist etwas was ich an solchen Läufen sehr schätze!

Auf der Jagd nach 1:45 Std. auf 21,1 km geht das mit den Gesprächen eher weniger. ;-)

Ach ja, Ergebnisse gab es natürlich auch. ;-)

Manfred, Platz 1 der AK 65 für den TV Witzhelden mit 129,085 km. Respekt!

Da ich mich ohne Training kurzfristig zu diesem Lauf angemeldet hatte, habe ich mit Erreichen der "Bambinidistanz" ([Erklärung Bambinidistanz!](#)) den Lauf um ca. 08:20 Uhr zufrieden beendet.

Da dieser Lauf einen hohen Spassfaktor beinhaltet und noch viel Luft nach Oben ist wird er nächstes Jahr garantiert wieder von mir gebucht.

[Meine Bilder](#)

[Div. Berichte und Bilder](#)

Liebe Grüße

Michael