

Exzessiver Crosslauf am Schmausenbuck

Die heutige Runde sollte entweder aus Hügelläufen oder einem normalen Lauf mit Cross- und Trial Anteilen bestehen. Nachdem das Wetter heute exzellent war, entschloß ich mich beim Anstieg vom Hutweg zur Sulze einfach mal links abzubiegen. Die folgenden Kilometer vergingen dann wie im Fluge. Meisten auf den MTB Trails im ständigen auf und ab unterwegs, von der nördlichen Seite des Schmausenbuck auf die südliche und wieder zurück auf nördliche. Die paar Meter auf den ausgebauten Forstwegen dienten nur der Erholung - dann war wieder Trail Running angesagt. Zum Schluß noch einmal ein Anstieg bei, dem ich den Puls bis zur Schmerzgrenze (da rauscht es dann schon in den Ohren :-)) trieb und die Füße so richtig schwer werden. Die letzten 1,5 - 1,8Km bestanden dann aber aus lockerem Auslaufen...

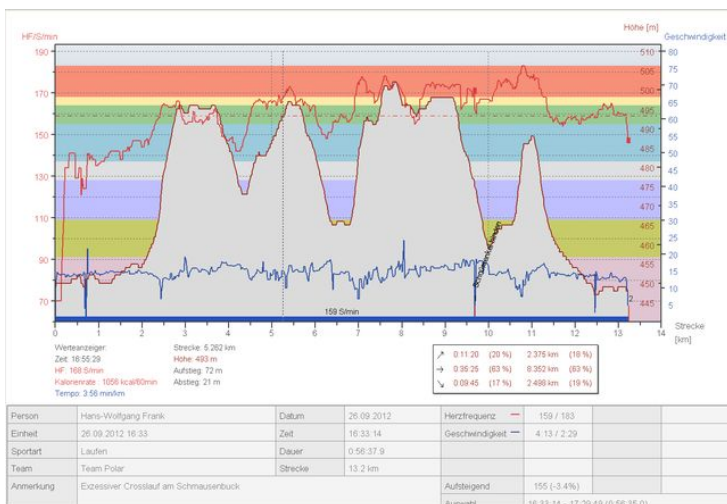


Darstellung im

Bayernatlas:<http://www.geoportal.bayern.de/bayernatlas/?x=ZxNLhPd70cB16HouHT-Nsf4AaoOQ9itWxDvPgppgL0aJcMUEcgGKyoy-GPd4FxcOwPnOahWMstRtt6fW8cP2muc3y6DnyCQj8gw9AFxPSTaABGcx9X4g#>

[Und auf Endomondo...](#)

Das Polar HF Profil:



Und danach ein Leinburger mit viiiieel isotonischem Inhalt ... (kuckst du Seite 2):

