

## Nordic Walking Day in Wustrow

Wieder einmal die beliebte Veranstaltung nur für Walker und NW Waker in Wustrow. 5km, 10 km, 15 km und 20 km Strecken werden dort angeboten.

Sehr kalt und ich hatte mich wie immer für die 15 Km Strecke entschieden. Wir waren nur 4 Männer und 3 Frauen die die ziemliche Tortour auf sich genommen haben.

7,7 km am Strand Richtung Dierhagen, immer versuchend schön den auflaufenden Wellen auszuweichen, was sehr oft nicht gelang, Nasse Füße, ohne funktioniert das dort nicht.

Im tiefen Strandsand war es dann eine sehr kraftaufwendige Angelegenheit, aber was soll's ich kannte das ganze ja schon.

In Dierhagen gab es dann Verpflegung und auf dem Radweg ging es dann zurück. Endlich wieder vernünftig walken. Streckenweise war dann sehr kalter Wind von vorne und ich war froh ,mich für eine sehr warme Anzugsordnung entschieden zu haben. Der letzte km war dann noch mal sehr uneben und sandig, schnell ging es überhaupt nicht mehr.

Platz 4 bei 4 Männern, die anderen waren schon am Strand soweit weg , dass man sie nur erahnen konnte. Die letzten 3 Jahre immer Platz 4, „sehr konstant“.

Im Nächsten Jahr werde ich wohl mal die 5 Km in Angriff nehmen.

Ein schöner Wettkampf mit einer prima Organisation (leider dauert es auch auch hier sehr lange bis zur Siegerehrung )

Bei der Verlosung sprang dann noch ein schöner Verzehrgutschein im „MobyDick in Wustrow heraus.

Das war noch mal ein gutes Konditionstraining für den Halbmarathon auf dem Darss in 2 Wochen.