

Panoramatour in der sächsischen Schweiz, Etappenwalken über 53 km

Als „Sundwalker“ haben sich Gerhard und Rainer aus unserer Lauf und Walkinggruppe zusammen mit Thomas Lösch und Dirk Hauschild auf diese sehr anspruchsvolle 3 tägige Walkingtour begeben.

1. Etappe vom Marktplatz in Könisstein hinauf zur Festung Königstein. Auf der 7,8 km langen Strecke waren 303 Höhenmeter zu bewältigen, ein langer steiler Treppenaufstieg sowie eine endlos lange 3-teilige Rampe hinauf zur Festung, einmal um die Festung außen rum und eine große runde auf dem Plato. Wir waren froh, das ganze gut geschafft zu haben. Ein herrlicher Panoramaausblick entschädigte uns dann für die Strapazen.

Die zweite Etappe führte bei mit 17 °C idealen Sporttemperaturen (eine Wohltat nach monatelanger Hitze von bis zu 39°C) auf 30 km vom Bad Schandauer Ortsteil Krippen durch Postelwitz und den Wolfsgraben hinauf nach Ostrau, vorbei am Falkenstein, auf der Unteren Affenstein Promenade entlang zum Zeughaus, bis ins Kirnitzschtal zum Fließchen Kirnitzsch. Dort erwartete uns der schönste Streckenabschnitt. Hier bei Kilometer 21 angekommen folgten vier flache und somit leichtere Kilometer. Links strebte die Kirnitzsch der Elbe entgegen und rechts spendeten hochaufragende Felsen kühlen Schatten. Hier konnten die Füße etwas entspannen, bevor der schwerste Abschnitt sich schleichend in den Beinen bemerkbar machte. Die 4 km hinauf ins Ziel nach Hinterhermsdorf hatten es in sich. Mit 658 Höhenmetern hielt diese Etappe reichlich Anstrengung, aber auch schönste Aussichten und Fernsichten für alle bereit. Wunderschön!!! Auch diese Etappe haben wir ohne große Blessuren erstaunlich gut überstanden. Zur Belohnung gab es anschließend Rieseneisbecher und natürlich alkoholfreies Stralsunder Bier. (mitgenommen)

Am Sonntag erwachte Hinterhermsdorf bei frischen 6 °C mit 30 °C weniger als noch wenige Tage zuvor. Zur dritten Etappe wurde um 9.30 Uhr durch den vielen noch bekannten Adi (Mach mit (...)) gerufen. Hier starteten wir auf 15 km (3. Etappe) zum Grenzlauf entlang der deutsch-tschechischen Grenze durch das Khaatal. Hier sollten sich die Anstiege in Grenzen halten

Dies stimmte natürlich nur teilweise aber da waren wir ganz was anderes gewohnt von den Vortagen.

Nach dem Lauf fand dann die feierliche Siegerehrung für den gesamten Wettbewerb statt.

Mit unseren super Plazierungen in den Altersklassen waren wir mehr als zufrieden.

In der AK 50 Platz 2 für Thomas Lösch, Platz 3 für Dirk Hauschild, Platz 5 für

Gerhard und in der Ak 60 Platz 3 für Rainer.

Riesige schicke Urkunden und für jeden 3 schöne Medaillen waren der Lohn. Ein toller „Ausflug“ der unheimlich viel Spass gemacht hat und bei dem von der Unterkunft (hat Gerhard organisiert) über die Verpflegung bis hin zur An und Abreise mit einem vom Autohaus „Dürkop“ gestellten Auto alles gepasst hat.

Rainer