

6H VIRTUAL RUN

# TEAM GERMANY

## RESULTS



IAU GLOBAL  
SOLIDARITY  
WEEKEND

20-21 March 2021



**Natascha Bischoff**

Year: 1971

Location: Rastatter Rheinaue

**Result: 60,00 km**



**Jennifer Honek**

Year: 1985

Location: Solna (Sweden)

**Result: 66,5 km**



**Almut Dreßler**

Year: 1990

Location: Berlin-Wartenberg

**Result: 71,87 km**

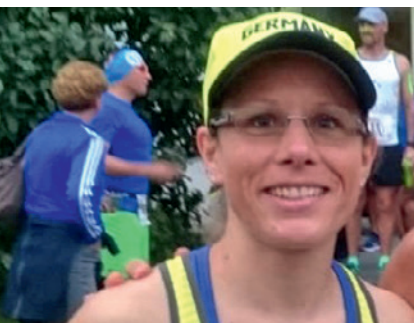


**Anne Stephan**

Year: 1985

Location: Berlin-Dreilinden

**Result: 74,39 km**



**Katrin Gottschalk**

Year: 1978

Location: Lanzarote (Spain)

**Result: 68,66 km**



**Felix Weber**

Year: 1987

Location: Jutland (Denmark)

**Result: 85,16 km**

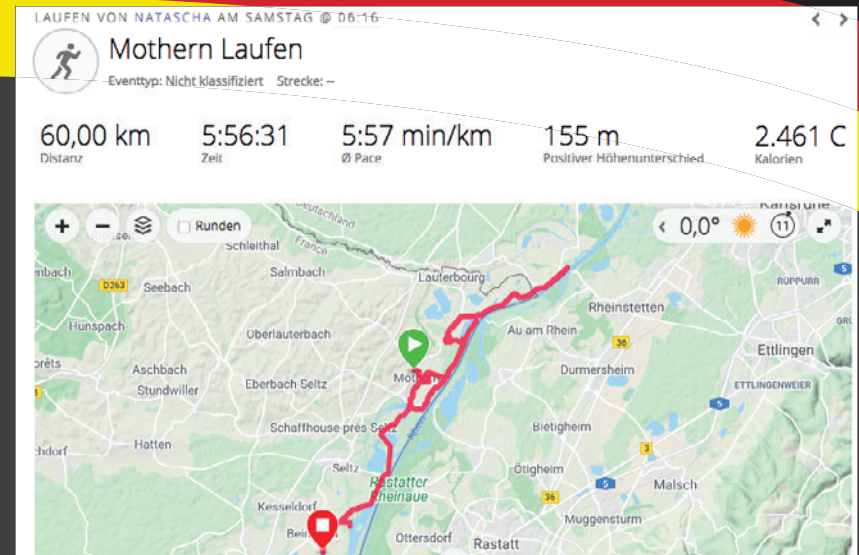


## Natascha Bischoff

Year: 1971

Location: Rastatter Rheinaue

**Result: 60,00 km**



## 6 Stunden bei Hundekälte

Am Samstag früh um 6:16 Uhr startete ich in meine „Kälte-Expedition“. Bei -2 Grad und Nordostwind startete ich dem Einlaufen.

Belohnt wurde ich dafür mit einem wunderschönen Sonnenaufgang der in leuchtrosa. Entsprechend ausgerüstet mit einer kleinen Flasche Wasser und einer Flasche Malzbier (die ich unterwegs für die Rückrunde bei km 25 platzierte) sollte die erste Etappe in Richtung Lauterbourg/Neuburg direkt auf dem Rheindamm überstanden werden. So richtig Tempo wollte sich bei der Kälte nicht einstellen. Da ich morgens immer noch sehr in Gedanken bin, verflog die erste Zeit trotzdem ziemlich schnell.

Für den „Schwanensee“ nach 30 km erwartete ich sehnsüchtig meinen Mann, die Kinder und eine Tasse warmen Karokaffee. Wie sich aber herausstellte war niemand dort. Nei ja ich hatte ja noch etwas Fast-Eis-Malzbier und entschloss mich einfach

noch eine kleine Runde durch die Dörfer dranzuhängen. Per Handy meldete mein Mann mir dann freudig, dass er bereits am Spielplatz (km 38) auf mich wartete. Hmm, soviel zum warmen Karokaffee, denn der war nun durch die Extrarunde erst bei km 45 zu erwarten. Also alles nochmal umgemodelt und den geliebten Mann für den Zwischenstopp zur Musikschule hinbestellt. Also, nur noch eine weitere kleine Dorfrunde. Zurück an der Musikschule, war mein Mann noch so durcheinander, dass es nur Wasser gab. So ganz flüssig lief es nun bei mir nicht mehr und die Oberschenkel waren ziemlich fest und das Anziehen tat sehr weh, irgendwann ging der Schmerz dann in den Rücken über. Durchhalten, auch wenn ich immer langsamer wurde. Am Spielplatz bei km 52 in Beinheim gab es dann auch endlich den ersehnten Karokaffee. Noch 1,5

Stunden durchhalten. Da ich mittlerweile schmerzbedingt eh so langsam unterwegs war (6er Schnitt) entschied ich mich zu gehen, da hatte ich keine Schmerzen im Rücken und in den Oberschenkeln. Mittlerweile kam auch die Sonne raus und es war schon +1 Grad. Die letzte Stunde verging sehr schnell, das lag sicher daran, dass ich mich so über die Sonne freute. Der Wind war allerdings nach wie vor ziemlich kalt und gemein. Zwischendurch versuchte ich nochmal zu laufen aber nach 2-3 km hatte ich wieder solche Rückenschmerzen, dass ich die Vorzüge des Gehens vorzog. Nach 6 Stunden und 60 km kam ich dann wieder bei Mann und Kindern am Spielplatz an und wir freuten uns riesig, dass wir nun noch fast das ganze Wochenende nur für die Familie hatten. In sofern war ich froh und glücklich wie schnell doch die 6 Stunden vergangen sind.







## Almut Dreßler

Year: 1990

Location: Berlin-Wartenberg

**Result: 71,87 km**



### 70 km hatte ich mir vorgenommen...

...71,87 km sind es geworden. Das ist sicherlich nicht das, was ich schon mal konnte und was ich wieder laufen will, aber nach der kurzen Trainingszeit bin ich vollkommen zufrieden und glücklich mit dem Tag.

Wieder was gelernt, wieder Erfahrung gesammelt und einen langen Lauf auf der Haben-Seite.

Vielen Dank, dass ich am virtuellen Lauf teilnehmen durfte!!!





## Katrin Gottschalk

Year: 1978

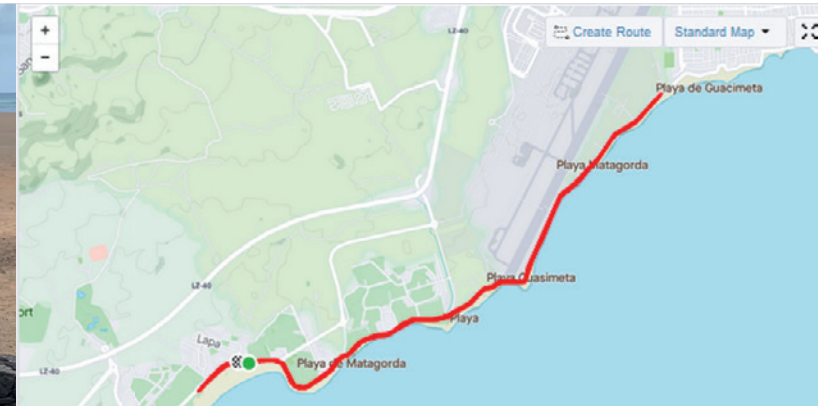
Location: Lanzarote (Spain)

**Result: 68,66 km**

68.66 km	6:00:02	5:15/km
Distance (?)	Elapsed Time	Pace
Elevation	86m	Calories
Moving Time	5:59:11	
Garmin Forerunner 735XT		Shoes: —

### „OK... bin durch“

Nach 68,66 km, davon die Hälfte mit 30-40 km/h Sandsturm als Gegenwind! War ein Kampf zwischendurch, aber bin dann doch ganz gut durchgekommen.







## Jennifer Honek

Year: 1985

Location: Solna (Sweden)

**Result: 66,5 km**

### „Zwischenzeitlich war ordentlich der Wurm drin“

Ich hatte mir etwas mehr erhofft. Um das Positive zu sehen war der heutige Lauf eine schöne Abwechslung und die letzte Stunde hatte ich trotz aller Probleme wieder richtig Spass am Laufen. Danke, dass ich dabei sein durfte!





## Anne Stephan

Year: 1985

Location: Berlin-Dreilinden

**Result: 74,39 km**

### Hochmotiviert und auf die Herausforderung fokussiert

Auf unserer offiziell vermessenen 1.941m Wettkampfrunde in Dreilinden fiel am Samstag um 8:00 Uhr der Startschuss zum 2. IAU Global Solidaritäts-Lauf.

Durch gute Trainingsergebnisse konnte ich mich, nach mehr als einem Jahr Verletzungspech, für die Teilnahme empfehlen und erhielt die Möglichkeit, mich im Nationaltrikot zu beweisen.

Hochmotiviert und auf die Herausforderung fokussiert startete ich bei sonnigen, aber kalten -4 Grad, mit dem Ziel, die 72-km-Marke zu erreichen. Mit kluger Renneinteilung und Unterstützung auf sowie neben der Strecke war es mir möglich auf der zweiten Rennhälfte die Pace zu forcieren.

Mein Dank an das gesamte Team von „Die Laufpartner“ für den super Support!





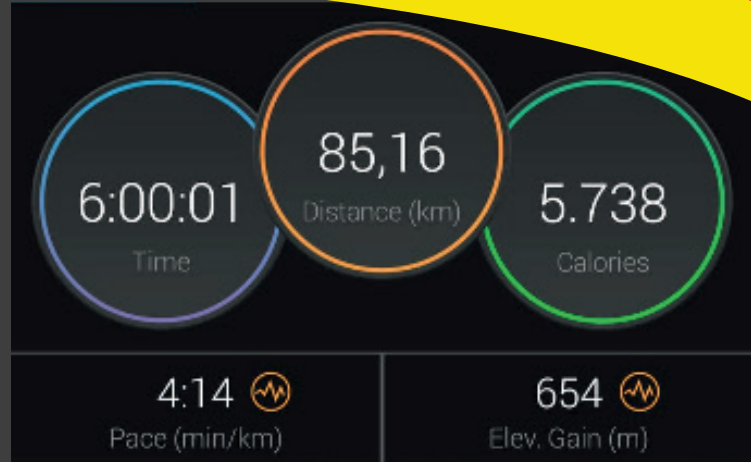


## Felix Weber

Year: 1987

Location: Jutland (Denmark)

**Result: 85,16 km**



## „Morgen schwinge ich mich auf's Rad...“

Die Sonne war die meiste Zeit draußen und ich konnte einen Großteil von Jutland sehen.

Morgen schwinge ich mich auf's Rad und gucke mir den Rest an. ;-)

Danke an den Support und dass ich dabei sein durfte!

