

Also es ist dunkel wahrscheinlich nass und es geht sehr oft bergauf. Gelaufen wird die 50k HiLL50 Runde mit einigen Änderungen ab etwa der Hälfte biegst du auf eine 30km Runde südlich von Sibbesse ab über die 7 Berge. Vielleicht hast du Glück und Schneewitchen reicht dir was zu trinken. Wenn du Pech hast erwischen dich die Zwerge oder die Wildschweine ;)

Orientierung?

Eine gute Orientierungsfähigkeit kann genauso entscheidend für Dein Finish sein wie Deine reinen läuferischen Fähigkeiten.
Du bekommst eine Topografische Karte. (Die kannst Du auch behalten und voller Stolz deinen Kindern zeigen)

Dein Zeitgewinn unterwegs ist enorm, wenn Du Dich präzise jederzeit orientierst, immer mit dem Finger auf der Karte weißt wo Du gerade bist. Der schnelle Läufer, der oft falsch abbiegt bekommt ein Problem. Der langsame Läufer, der sich ebenfalls schlecht orientiert, sieht hier das Ziel nie. Im Rennen muß Dir jederzeit bewusst sein, wo Du Dich aktuell befindest. Trainiere das bitte!

Sachlage ist, daß Du nach topografischer Karte laufen wirst und die Streckenmarkierung nur eine unvollständige Unterstützung darstellt. Mach´ Dir das im Vorfeld bewußt sonst bist Du hier überrascht. Es bedeutet, Deine Fähigkeiten nach topografischer Landkarte zu laufen müssen gut sein.

Stirnlampe mit LED ist unbedingt Pflicht weil du sonst die Streckenmarkierung nicht siehst.

Mehr gibt es nicht zu sagen.

Ach ja wenn du einen Tunnel siehst mit einem hellen Licht am Ende und dazu ruft jemand deinen Namen. Vergewisser Dich auf der Karte ob du richtig bist, ignorier die Stimmen und komm nach Hause zur Herberge.