

Braveheart Battle 2013

Geschrieben von: Tim

Mittwoch, den 13. März 2013 um 18:10 Uhr

Um etwas Abwechslung in seine Marathonvorbereitung zu bringen, ging Tim letzten Samstag beim härtesten Extrem-Crosslauf Deutschlands, dem „Braveheart-Battle“ im nordbayerischen Münnerstadt an den Start. Zu bewältigen war eine Strecke von 26 Kilometern mit insgesamt 2400 Höhenmetern sowie 50 natürlichen und künstlichen Hindernissen. So musste beispielsweise die Lauer, ein eiskalter Fluss mit ordentlicher Strömung, im Laufe des Rennens 12 mal durchquert werden. Ein extrem hartes Hindernis, an dem viele Läufer aufgaben, war „Loch Ness“, ein etwa 50 Meter breites Schlammbecken, welches zweimal durchschwommen werden musste – beim 2. Mal waren hier sogar Taucheinlagen unter Kanus hindurch erforderlich. Eine alternative Ausweichstrecke für die Wasserscheuen oder Kälteempfindlichen gab es nicht.



Aber nicht nur das mit 3 Grad relativ kalte Wasser machte den Läufern zu schaffen: Besonders schwierig gestaltete sich die Überwindung von etlichen metertiefen Schlammgruben – hier war gegenseitiges Teamwork unter den Teilnehmern gefragt.

Auch das elektrisierende Hindernis „Wendel-Power“ hatte es in sich: Wer mit dem Körper nicht tief genug in der Matsche kroch, wurde durch Elektrozäune mit fiesem Stromschlägen bestraft. Zu den weiteren Hindernissen gehörten 6m hohe aus Strohballen errichtete Mauern, enge Reifenröhren zum Durchkriechen, brennende Hürden zum Überspringen sowie eine unter einer Brücke künstlich errichtete „Nebelhöhle“, in der man gegen völlige Orientierungslosigkeit ankämpfen musste.

Braveheart Battle 2013

Geschrieben von: Tim

Mittwoch, den 13. März 2013 um 18:10 Uhr



Auch das Streckenprofil war sehr abenteuerlich und stellte eine echte Herausforderung dar: So musste der Michelsberg mit seinen 150 Höhenmetern insgesamt 7 mal über Steilhänge ohne markierte Wege erklommen werden. Hier bewegte sich spätestens nach der 3. Steigung keiner mehr im flüssigen Laufschrift fort. Die Bergabpassagen waren ähnlich steil und verlangten hohe Konzentration von den Teilnehmern, um Verletzungen zu vermeiden. Relativ schmerzhaft

Braveheart Battle 2013

Geschrieben von: Tim

Mittwoch, den 13. März 2013 um 18:10 Uhr

waren die Passagen, an denen sich die Läufer durch dornige Büsche und sonstiges wildes Gestrüpp kämpfen mussten. Blutige Schnittwunden an Armen und Beinen waren hier an der Tagesordnung.



Braveheart Battle 2013

Geschrieben von: Tim
Mittwoch, den 13. März 2013 um 18:10 Uhr



Das Bild wurde mit dem Ziel erstellt, die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer zu testen. Die Aufnahme zeigt den Moment, in dem der Teilnehmer die Herausforderung meistert.

Braveheart Battle 2013

Geschrieben von: Tim

Mittwoch, den 13. März 2013 um 18:10 Uhr



Ergebnis ~~Das Wetter war nicht ideal, es regnete und es war sehr kalt. Die Strecke war sehr schön, aber die Laufbedingungen waren nicht optimal. Ich habe mich sehr bemüht, aber es war ein sehr anstrengendes Rennen. Ich habe mich sehr gefreut, an dem Rennen teilzunehmen und die Strecke zu sehen. Ich habe mich sehr bemüht, aber es war ein sehr anstrengendes Rennen. Ich habe mich sehr gefreut, an dem Rennen teilzunehmen und die Strecke zu sehen.~~