

Karfreitag, 1. BackYardUltra am Rothenbachparkplatz mit **20** TeilnehmerInnen,

80 Runden, über **500** Kilometer und nur **1** Regenschauer.

Michael, Pirmin, Gabi, André, Wolfgang, Norbert und Birgit begaben sich um 8 Uhr zusammen auf die erste ca. 6,5 km lange Runde um die Teiche.



Der Backyard Ultra ist eine Form des Langstreckenlaufs über eine unbeschränkte Zahl an Runden, bei dem eine Runde 4,167 Meilen (6,706 Kilometer) lang ist, und die Läufer jeweils genau eine Stunde Zeit haben, um je eine Runde zu laufen. Die Länge der Runde ist so gewählt, dass in 24 Stunden 100 Meilen zurückgelegt werden. Dies entspricht einer durchschnittlichen Pace von 8 Minuten und 56,8 Sekunden pro Kilometer. Im Unterschied zu üblichen Laufwettbewerben gewinnt nicht die Person mit der schnellsten Zeit – Sieger wird, wer nicht aufgibt.

Nach rund 45 Minuten waren sie wieder am Start- und Zielbereich zurück, wo Sigurt sie empfing. Er übernahm für die nächsten Stunden die Aufsicht für unsere Sachen, zählte die Runden und schickte uns immer pünktlich zur vollen Stunde los.

Um 11 Uhr kamen noch **Danica, Rolf** aus Buchholz, **Max und Anke** aus Bedburg, **Tim** aus Heiligenhaus hinzu. Jetzt hatte Pirmin Gesellschaft und konnte mit Max und Tim noch flotter die Runde beenden und sein Pausenschlächchen verlängern.

Gabi und Wolfgang hörten nach 4 Runden um 12 Uhr auf, dafür kam Ralf und aus Bad Godesberg **Udo und Luisa**. Unterwegs trafen wir Carlos, der ein Stück mitlief und Mona, die aber ihre Richtung beibehielt.

Dani schaute auf eine Runde vorbei und ebenso **Stephanie** mit zwei Laufkolleginnen.

Und es gab „Rekorde“ Michael aus Aegidienberg lief zum ersten Mal mehr als 25 Kilometer und Norbert länger als die Marathondistanz. Auch André aus Troisdorf schaffte über 45 Kilometer, auch wenn er eigentlich disqualifiziert hätte werden müssen, da er sich eine Runde von seinem Hund (Dackelgröße) hat ziehen lassen 😊.

Um 16 Uhr waren dann auch die letzten zufrieden mit Ihrer Kilometerzahl und meinten, das Osterbraten und Ostereier jetzt kommen könnten.

Auch Birgit reichte es jetzt, die als Organisatorin von Anfang bis Ende blieb und mit 8 Runden die 50 km-Marke knackte. Allerdings benötigte sie dafür rund 5:35 h, während Tim zwar nur 5 Runden (ca. 33 km) lief aber insgesamt 45 km, da er aus



Langeweile in den Pausen noch einiges hin und her lief 😊.

Alle waren der Meinung: wiederholenswert.

Darum mein Vorschlag:

Pfingstsonntag 19. Mai oder Pfingstmontag 20. Mai

oder Fronleichnam (30. Mai)

Uhrzeit 6.00 bis 16.00 Uhr

Jeder kann wieder anfangen, wann er möchte.

Start/Ziel dann Mal auf dem Parkplatz Stallberg.

Es wird dann auch ein Zelt mit Verpflegungstisch aufgebaut.

(Wasser, Schorle, DextroEnergy-Produkte, Salziges, Bananen).

Angeboten werden 2 Runden. Die bisherige ist dann natürlich



durch den
zusätzlichen Weg
zum Parkplatz
ziemlich genau 6,7
km und eine
längere von ca. 9
km werde ich noch
abmessen 😊



**Wer wäre dabei und
welches Datum passt
 Euch (gerne mehrere
Optionen)?**

