

## 8. Etappe der Hermannshöhen erlaufen!

Am 03.12.11 haben Reinhard Sanner, Werner Lüersen, Olaf Flacke und Claus Wiebrock die 8. Etappe der Hermannshöhen in Angriff genommen.

Bei hässlichen 3° C, peitschendem Wind und kaltem Regen macht Läufern aus Leidenschaft jede noch so harte Etappe Spaß..... 😊

Nur 21,6 km, aber ca. 720 Höhenmetern haben die vier eine Etappe unter die Füße genommen, die allen alles abverlangte.

Es war aber auch noch Zeit fürs Sightseeing an den Externsteinen, der Silbermühle und dem Velmerstot, mit 414 m die höchste Erhebung der Hermannshöhen.

Nach fast drei Stunden Laufzeit, ein paar Bratwürstchen und einigen Elektrolytgetränken in Form von Flaschenbier waren die Strapazen schnell vergessen ..... 😊

Da noch einige Mitläufer nicht alle Etappen absolviert haben, schlagen schlägt die Gruppe vor, am letzten Sonntag vor den Vorbereitungsläufen 2012 die fehlenden Etappen nachzuholen.



(von links) Olaf Flacke, Werner Lüersen, Reinhard Sanner









