

## Season Opening Kerzerslauf 2022

Am 19. März 2022 war es soweit, endlich wieder einmal mit einer Startnummer am Bauch an einer Startlinie stehen. So wie vor der Pandemie, keine Zertifikate, keine Masken, überall lachende Gesichter...einfach schön!

Von meinem Zuhause sind es 10 Minuten mit dem Auto nach Kerzers und somit konnte ich erst um 11:30 Richtung Kerzers aufbrechen. Parkieren, einlaufen bis zum Startblock und schon ertönte der Startschuss in die Saison 2022. Ohne Erwartungen und ohne spezifische Vorbereitung lief ich Richtung Niederried los und genoss das angenehm warme Frühlingswetter. Der Laufrhythmus wurde ständig mit auf- und abwärts Passagen erschwert und spätestens am Steilstück hoch nach Golaten war der Laktatspiegel so hoch wie schon lange nicht mehr...Die Treichlergruppe am Strassenrand pushte mich den Berg hoch und von Golaten geht es ja mehr oder weniger nur noch bergab zurück nach Kerzers 😊

Mit einer Zeit von 59 Minuten 18 Sekunden verbesserte ich meine PB von 2017 um 2 Minuten und es reichte für den 10. AK Rang. Sonja Ziehli erreichte mit einer Zeit von 1h16 den herausragenden 12. Rang ihrer AK. Herzliche Gratulation! Die sportteam Saison 2022 ist somit erfolgreich gestartet!

## Fotos Role und Sonja Kerzerslauf 2022



