

20. Bad Dürkheimer Berglauf

Walter Namyslo, Ralph Wild und Keyvan Afridoun waren am 15.10.2016 beim 20. Bad Dürkheimer Berglauf. Bei bestem Läuferwetter setzte sich um 14:45 Uhr das Läuferfeld, welches aus 326 Teilnehmern bestand, von der Sporthalle in Bad Dürkheim in Richtung Bismarckturm auf dem Peterskopf in Bewegung. Bis zum Ziel musste jeder 8,7 km hinter sich bringen. Der Bad Dürkheimer Berglauf gehört zu den anspruchsvollen Bergläufen in der Pfalz. Die insgesamt 510 Höhenmeter sind nicht gleichmäßig auf die Strecke verteilt. Teilweise recht heftige Steigungen mit über 15 % wechseln sich immer wieder mit Gefällstrecken ab. So ist man gezwungen seinen Laufrhythmus immer wieder anzupassen. Vor allem die letzten 1,5 km mit ihren 200 Höhenmetern haben es in sich. Hier zeigte sich, wer sich seine Kräfte richtig eingeteilt hatte. Am Ziel wurden wir dann mit warmen Tee, Wasser und der übliche Zielverpflegung versorgt, bevor wir den etwa 4 km langen Abstieg zur Sporthalle in Bad Dürkheim antraten. Dort haben unsere Läufer dann die geleerten Energiespeicher mit Kaffee und Kuchen bzw. Zwiebelkuchen und neuem Wein wieder aufgefüllt.

Die Zeiten im Überblick:

Walter Namyslo	00:57:41 h
Keyvan Afridoun	01:00:37 h
Ralph Wild	01:02:57 h

