

3. Engelhorn Sports Strahlenburgtrail in Schriesheim

Am 23.10.2016 starteten Heiko Notheisen und Daniel Feil beim 3. Engelhorn Sports Strahlenburgtrail in Schriesheim, einem Mix zwischen Trail, Berg- und Waldlauf. Angeboten wurde der DAK-Fitnessstrail mit einer Runde von 7,6 Kilometer, den Daniel in Angriff nahm sowie der Hauptlauf "King of the Hill Race" mit zwei Runden über 7,6 Kilometer bei dem Heiko startete. Um an den Start bei der Strahlenburg zu gelangen, war zuvor der Aufstieg zu Fuß nötig, der durch die schönen Schriesheimer Weinberge führte.

Um 12:30 Uhr fiel für die 370 Läuferinnen und Läufer der Startschuss mit einem aufmunterten "Auf geht's Leute, habt Spaß!".

Schon kurz nach dem Start galt es rund 300 Höhenmeter zu überwinden. Die Strecke war etwas rutschig, aber dennoch gut in Schuss. Gefährliche Unebenheiten wurden vom Veranstalter farblich gekennzeichnet. Gelaufen wurde auf Forststraßen, schönen Waldwegen aber auch knackigen Bergtrails, die den Teilnehmern alles abverlangte. Oben angekommen blieb der herrliche Blick auf die Rheinebene aufgrund des Nebels den Teilnehmern allerdings verwehrt. Beim anschließendem „Downhill“ konnten beide dann so richtig Tempo machen. Während Daniel, unten angekommen, ins Ziel abbog, ging es für Heiko auf Runde zwei, bevor auch er ins Ziel einlaufen konnte.

Daniel „finishte“ seinen Lauf in 45:27 min, Heiko lief den "King of the Hill Race" in einer hervorragenden Zeit von 01:18:15 h."

