

X-Duathlon Ettlingen

Während sich ein Großteil der Lußhardtläufer beim Ausflug in Bad Wildbad vergnügte, waren Daniel Feil und Walter Namyslo am letzten Samstag beim 2. Cross-Duathlon in Ettlingen und haben sich den Berg hochgequält.

Der Cross-Duathlon ist eine Mischung aus Cross-Lauf und Mountainbike-Rennen. In Ettlingen gab es zwei Distanzen zu Auswahl; die Kurzdistanz: 3 km Laufen – 21 km Mountainbike / Cross Bike – 6 km Laufen (ca. 750 Höhenmeter) und den Sprint: 3 km Laufen – 14 km Mountainbike / Cross Bike – 3 km Laufen (ca. 500 Höhenmeter). Unsere Athleten entschieden sich für den Sprint. Das war Wetter sonnig und mit 20 Grad ideal war für einen Trail Duathlon. Die Laufstrecke war noch relativ einfach, während dann auf der Radstrecke die meisten Höhenmeter zu bewältigen waren. Vom Start weg ging es zunächst eine gefühlte Ewigkeit nur bergauf. Beim Bergabfahren konnten sich unsere Beiden vor der letzten Laufrunde wieder ein klein wenig erholen.

Die Zeiten unserer Starter:

Daniel Feil 1:26:54 h

Walter Namyslo 1:29:53 h (2. Platz in seiner Altersklasse)

