

26. Kalmit Berglauf in Maikammer - Der Berg ruft...

Diesem Ruf sind am 18. November, Peter Knetsch, Ralph Wild, Stefanie Wetzel sowie Stefanie und Daniel Feil von den Lußhardtläufern Hambrücken gefolgt.

Bei idealen Witterungsbedingungen mit Temperaturen um die 6 Grad und bedecktem Himmel fiel um 14:30 Uhr der Startschuss für den 8,1 km langen Lauf. Fast 600 Starterinnen und Starter machten sich auf, um den Kalmitgipfel in 672 m Höhe, womit die Kalmit der höchste Berg im Pfälzer Wald ist, zu erklimmen.

Die ersten 1,5 km führten, leicht ansteigend, durch die schönen Gassen des Weinortes. Danach verlief die Strecke ein kurzes Stück durch die angrenzenden Weinberge. Der erste „harte“ Anstieg mit 10 % Steigung wartete kurz vor Kilometer 2 auf unsere Läufer; das ging so richtig in die Beine. Ideenreiche km-Schilder mit aufmunternden Sprüchen wirkten motivierend und versüßten den Aufstieg. Ab dem dritten Kilometer waren die Steigungen zwischen 7 und 8 % dann nicht mehr so hart. Spätestens ab der Hälfte des Rennens hatte dann jeder Lußhardtläufer seinen Laufrhythmus gefunden und man kämpfte sich Kilometer für Kilometer stetig hoch ins Ziel.

Im Ziel angekommen, waren alle Lußhardtläufer sehr zufrieden mit ihren Zeiten, wobei unsere Damen bei ihrem ersten Berglauf hervorragende Ergebnisse erzielten.

Nachdem man sich mit Glühwein aufgewärmt und mit Kalmitbrot gestärkt hatte, machten sich alle wieder zurück ins badische Hambrücken.

Daniel Feil	46:55 min
Peter Knetsch	56:20 min
Ralph Wild	56:22 min
Stefanie Wetzel	59:20 min
Stefanie Feil	59:21 min

