

**Karl Heller - in der Vorbereitung für den Transalpine-Lauf
Kleine Gruppe beim Panoramalauf in Altenahr**



Karl Heller erfüllt sich einen großen Traum. Mit seinem Bruder Frank will er einer der bedeutendsten Trailrun-Läufe für Zweier-Teams weltweit - der Transalpine-Run 2018 teilnehmen. Hier gilt es, in sieben Etappen 254,7 km mit 16.306 Höhenmeter im Aufstieg und 16.434 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigen. Für dieses Vorhaben gilt es, einen strengen Trainingsplan einzuhalten. Insbesondere viele Höhenmeter müssen trainiert werden. Hierzu bieten sich Trailläufe an. Beim Hunsbuckel-Trail lief er 66 km in einer Zeit von 8:19:45 Std.

Foto links: Karl Heller beim Hunsbuckel Trail

Foto unten: Karl mit Marita Fronnert und Elisabeth Waldorf in Altenahr

Den Berglauf in **Brodenbach** über sechs km absolvierte er in 28:52 Min. Mit diesem Ergebnis kam er als 32 von 121 Startern ins Ziel.

Rund um die Burg Are hieß es wieder beim schönen Panoramalauf in Altenahr. Den K33 mit 1100 Höhenmetern lief Karl dem 1. Platz der M 50 in 3:05:08 Std. Manfred Schmitt meisterte die 16 km Distanz in 1:37:17 Std. und gewann damit seine Altersklasse. Marita Fronnert und Elisabeth Waldorf wanderten den K 16 mit 520 Höhenmetern.

