

**Frühlingssonne beim Rhein-Lahn Volkslauf in Horchheim
Vertical Up - Die Schlacht am Hahnenkamm**



Die erste Fitness über die Halbmarathon-distanz testeten Karl Heller und Klaus Jahnz am ersten März Wochenende in Horchheim. Karl ließ es allerdings „langsam“ angehen, da er wenige Tage zuvor gesundheitlich angeschlagen war. Leichte Grippe Symptome machten sich bei ihm bemerkbar. Daher genoss er die Strecke über 21,1 km als Trainingslauf, den er mit dem 8. Platz der M 50 in einer Zeit von 1:44:07 Std. beendete. Klaus nutzte den Lauf ebenfalls als Training für einen langsamen Lauf und finishte nach 2:24:31 Std. und dem 4. Platz der M 65.

Der Veranstalter BBC Horchheim hatte wie fast jedes Jahr den Wettergott im Griff. Angenehme Temperaturen und Sonnenschein pur verwöhnten die Sportler und die Zuschauer. Von der LG Laacher See bestritten Manfred Schmitt (4. M 50, 45:43 Min.); Michael Ringel (6. M 40, 61:21 Min.) und Michael Becker (14. M 30, 68:54 Min.) den Hauptlauf über zehn km

Eingebunden in einen Kurzurlaub hat es Rudi Nick mit seiner Familie **nach Kitzbühel** zu dem berühmten **Vertical-Up-Lauf** verschlagen. Im wahrsten Sinne des Wortes handelt es sich hier um einen Berg-auf-Lauf.

An Karnevalssamstag um 18:30 h fiel der Startschuss zum legendären Extremelauf die Streif-Weltcup-Skipiste hinauf - 3,3 km Länge mit 860 Höhenmetern und einer maximalen Steigung von 85 %.

"Gleich hinter dem Zielhang (der hier ja der Starthügel war) ging es zum "Hausberg", der gefühlt senkrecht nach oben ging. Hier kämpften wir gegen pures Eis, in dem sogar meine 18 mm-Spikes nicht halten wollten. Viel schlimmer jedoch waren die menschlichen "Bomben", die von oben runterrutschten - wir mussten denen ausweichen, um nicht mitgerissen zu werden. Tja, wie heißt es so schön? Tilt !!! Zack hat mich einer mitgerissen und ich konnte unten wieder beginnen..."

Irgendwann hat man sich dem eisigen Schicksal ergeben und "lief" wie an einer Perlenkette gereiht in den Stufen der Vorläufer hinterher.

Dennoch hat Rudi es nach 1:06 h ins Ziel geschafft, das war brutal anstrengend, aber ein tolles Event mit super Stimmung und Anfeuerung von den besten Fans der Welt.

Foto oben: Vor dem Start in Horchheim (v.li. Michael Becker, Karl Heller, Klaus Jahnz, Michael Ringel) es fehlt Manfred Schmitt.

Foto rechts: Rudi Nick nach dem Vertical Up in Kitzbühel

