Rund um den Winterstein

Nach dem Sieg beim Plattenberglauf in Wiesbaden vor 3 Wochen konnte Tim Dally auch sein nächstes Vorbereitungsrennen klar für sich entscheiden: Beim 43. Wintersteinlauf mussten auf einer 30km-Strecke etwa 420 Höhenmeter bewältigt werden. Der Kurs führte die Läufer zunächst aus der Stadt Friedberg heraus auf eine große Runde im Bereich des 518m hoch gelegenen Wintersteins, bevor es anschließend wieder zurück nach Friedberg ging.

Tim wollte den Lauf als nächsten harten Formtest nutzen, doch ein schmerzhafter Sturz bei einem Trainingslauf 3 Tage vorher hätte einen Start fast zunichte gemacht: Mit einer Bänderdehnung im Knöchel und einem lädierten Knie konnte er 2 Tage vorm Start nur unter Schmerzen normal gehen. Allerdings waren die Schmerzen am Morgen des Rennens fast komplett verschwunden und auch während des Wettkampfes traten keine Probleme mehr auf. Die Strecke war allerdings vom Untergrund her auch relativ leicht zu laufen (teilweise Asphalt, überwiegend befestigte Forstwege, nur wenige schlammige Passagen).

483

Ergebnisse unter https://my1.raceresult.com/111864/participants?lang=de#5_8F8A96