

# Lichtenstein Trail – ein Lauferlebnis am Albtrauf

11. Mai 2024

Ein Bericht von Helmut Brock



Sechs Läufer:innen des TSV Neustadt haben am Lichtenstein Trail Halbmarathon teilgenommen. Warum? Weil die Läufer kurz vor dem Ziel sagen: "Schade, schon zu Ende!".

Man kann den Lauf als Wettkampf sehen, aber man kann ihn auch als Erlebnis nehmen. Lichtenstein Trail – das heißt zweimal den Albtrauf rauf und wieder runter. Insgesamt sind fast 1000 Höhenmeter zu bewältigen. Lichtenstein Trail – das heißt Laufen im Wald, vorbei an bizarren Schluchten und Felsen,

vorbei an der malerischen Burg Lichtenstein und entlang der schroffen Felskante.

20km Trail – das heißt 20km enger Waldpfad über Stock und Stein. Dies verlangt nicht nur Kondition, sondern auch Konzentration und Trittsicherheit. Ein Trail Wettkampf ist die Vielseitigkeitsprüfung für Läufer:innen.

Die sechs Läufer:innen des Neustädter Lauftreffs haben diese Prüfung mit Bravour bestanden. Elke Böllmann gewann sogar mit 9 Minuten Vorsprung in ihrer Altersklasse.

Verena wurde über die gesamte Distanz von ihrem Hund Paula begleitet. Dafür bekam auch Paula eine Finisher Medaille. Sie wirkte im Ziel nicht so müde wie ihre menschlichen Begleiter, aber genauso hungrig.



## Ergebnisse

### Halbmarathon Männer (336 Finisher)

137. Ilija Stojanovic	02:42:50	22. M Senior Master
182. Helmut Brock	03:09:15	35. M Senior Master

### Halbmarathon Frauen (64 Finisher)

15. Elke Böllmann	02:30:18	1. W Senior Master
47. Verena Niedek	03:04:01	27. W
57. Susanne Steyer	03:22:34	12. W Senior Master
58. Karin Klitzke	03:22:34	13. W Senior Master

## Bildergalerie



viele enge Waldpfade



immer stilvoll



und natürlich eine zünftige After-run Party