

Beim kleinen Ickerner Volkslauf nahm Manfred Lipsky am Halbmarathon teil. Eine sehr nette Veranstaltung mit echt fiesen Steigungen und ordentlich Gegenwind an einigen Stellen. Gelaufen wurden zwei Runden.

Die Vorgabe war, um etwas die Ermüdung für den geplanten Ultra zu simulieren, in diesen Halbmarathon mit möglichst schweren Beinen zu gehen. Dazu folgte u.a. einige Tage vorher ein 60km Trainingslauf und am Tag zuvor eine Mountainbike Tour mit heftig Höhenmetern und einigen Bergintervallen.

Mit einer Endzeit von 1:26:44h auf Platz 5 (AK 3) und einer schnelleren zweiten Hälfte, welches zeigt, dass die bescheidene Ausdauer doch wohl besser wird, lief es besser als erwartet.

Weitere Infos: [Veranstalter](#)