

1.

## EVENTTIP: Es kann auch bergauf gehen



Nicht unbedingt für Laufeinsteiger, aber für schon etwas routiniertere Wettbewerbsläufer ist ein Rennen, bei dem es auch etwas deftiger rauf und runter geht, absolut zu empfehlen. Einerseits, um aus dem normalen (doch meist flachen) Lauftritt etwas rauszukommen, aber auch, um „ausblicksmäßig“ für etwas Abwechslung zu sorgen. Die Varianten reichen da vom hügeligen Run wie etwa dem Lipizanerheimatlauf (4.–6. Juni) im weststeirischen Piber bis zum echt zackigen Berglauf, wie es etwa der „Widdersteinlauf“ (Bild) am 25. Juli ist.

**toptimes** Nr. 1 Februar/März 2010