

Zu einer lockeren Standortbestimmung über die 10-km-Distanz nutzte Martin Engel den Urlaub an der Ostseeküste und nahm in Travemünde zusammen mit ca. 120 weiteren Läufern am (offenen) Feuerwehrlauf, der in verschiedenen Ausschreibungen auch Steilküstenlauf hieß, teil. Bei trockener Witterung und konstanter steifer Brise mit Windstärke 6 führte die Pendelstrecke über die Strandpromenade und die wellige Steilküste. Geteilt werden musste sich die geschotterte Strecke mit Fußgängern, Hunden, Radfahrern und Segways, immerhin konnte man sich nicht verlaufen, es ging immer am Wasser lang.

Das wellige Profil und die Kilometer 5 und 10 mit frontalem Gegenwind kosteten im Verlauf mehr Kraft als erwartet. Mit der Zeit von 39:53 min. und Platz 4 (2. M50) im Gesamteinlauf konnte Martin daher zufrieden sein und das anschließende Matjesbrötchen genießen.

Weitere Infos: [Feuerwehr Lübeck](#)