

Erster erfolgreicher Testlauf der Laufgruppe Marathonfieber Krumholz für den 6. Mittelrhein-Marathon

Gute Ergebnisse und erste Wettkampferfahrungen bei der Winterlaufserie in Mayen



Foto: Ein Teil der Laufgruppe Marathonfieber Krumholz mit den Läufern der LG Laacher See kurz vor dem Start in Mayen

Trainingskonzept: „Für die Erstellung von Trainingsplänen und zur weiteren individuellen Beratung der Läufer brauchen wir die Ergebnisse von Testläufen“. „Die meisten der Laufgruppe haben noch nie an einem Wettkampf teilgenommen. Sie müssen auch unter Wettkampfbedingungen Lauferfahrung sammeln“, ergänzt Sten Dietrich

von Intersport Krumholz.

Aufgeregt aber gutgelaunt stand ein Teil der Läufer in Mayen bei der ersten Veranstaltung der Winterlaufserie 2010 für die 8,4 km am Start. Der Schnee der letzten Tage erschwerte es den Teilnehmern die Strecke schnell und zügig zu laufen. Sie mussten stets darauf achten, dass sie nicht wegrutschten.

Schnellster der Gruppe Marathonfieber war Dirk Müldner. Nach 38:36 Min. überquerte er die Ziellinie. Nach dem Lauf fuhr er sofort nachhause, um mit seiner Frau den gemeinsamen Geburtstag zu feiern. Die Geschwister Silke Schneider und Cornelia Auer konnten sich beide über ihre Siege in ihren Altersklassen freuen. Auch Ralph Beitzel hatte Grund zum Freuen. Er lief die Strecke zwei Minuten schneller als sonst am Laacher See. Sten Dietrich begleitete ihn und achtete genau darauf, dass Ralph sich nicht zu sehr belastet.

Die Ergebnisse Marathonfieber

Dirk Müldner (8. M 40, 38:36 Min.);
Sven Hansen (6. M 35, 42:52 Min.),
Ralph Beitzel (9. M 50, 54:57 Min.)

Cornelia Auer (1. WHK, 42:57 Min.);
Silke Schneider (1. W 35, 52:40 Min.)

Auch die Mitglieder der LG Laacher See hatten wieder Siege zu verzeichnen. So gewann Brigitte Schäfer in der AK W 45 mit 52:50 Min. Anita Massion wurde Erste der W 50 mit 48:37 Min. Zweitplatzierte war Marita Fronnert mit 52:49 Min. Daniela Ringel musste aus gesundheitlichen Gründen die letzten Wochen auf das Training verzichten. Dennoch lief sie die Hauptstrecke locker in 1:09:32 Std. und wurde Zweite bei der WHK. Auch diesem Lauf gewann Jürgen Schlegel in der AK M 70 mit 50:51 Min. Rudi Nick (3. M 35, 36:01 Min.) war der Schnellste der LG Laacher See. Sportlich hat sich einiges für dieses Jahr vorgenommen und nimmt daher sein Training sehr ernst.

Die weiteren Ergebnisse der LG'ler:

Michael Ringel (5. M 35, 41:15 Min.); Rolf Mintgen (5. M 50, 42:41 Min.); Joachim Massion (7. M 50, 42:46 Min.); Klaus Erler (8. M 50, 44:43 Min.); Frank Schäfer (11. M 45, 47:55 Min.); Klaus Jahnz (4. M 60, 52:51 Min.); Sten Dietrich (8. M 35, 54:57 Min.);

Über die 4 000 m Strecke starteten zuvor Elisabeth Waldorf (24:25 Min.) und Jürgen Schlegel (21:27 Min.). Beide belegten den ersten Platz in ihren Altersklassen. Mit 27:26 Min. belegt Florian Klasen in der AK M 70 den dritten Platz.

(Halb-) Marathonvorbereitung:

Das Training der Laufgruppe für den Mittelrhein-Marathon hat im Rahmen der Lauftreffs begonnen. Wer sich für einen anderen der Frühjahrsmarathonläufe vorbereiten möchte, kann dies ebenfalls bei der LG tun. Ein Einstieg ist noch möglich.

Lauftreffzeiten:

Dienstag: 18:30 Uhr: Radweg Mayen, Parkplatz Ostbahnhof/Lichtblitz
Donnerstag: 18:30 Uhr: Mendig, Parkplatz an der Tennishalle
Samstag: 14:00 Uhr: Laacher See, Parkplatz am Minigolfplatz

Aufgrund der Witterungsverhältnisse werden die Trainingsorte ggf. kurzfristig verlegt. Bitte vorher anrufen.

Für Rückfragen und weitere Informationen stehen Elisabeth Waldorf (0171/916 2011) und Klaus Jahnz (0175/2962172) allen Interessierten zur Verfügung.

Weitere Informationen: www.lglaachersee.de und www.rz-mittelrhein-marathon.de