



Foto: Einige Teilnehmer beim VL in Urmitz (es fehlen Karin Rehn, Daniel Breslauer u. Günter Bruchhaus)

Pressemitteilung Nr. 8/2010 der Laufgemeinschaft Laacher See

Marathon-Testwettkampf bei den Volksläufen in Mülheim-Kärlich und in Urmitz

Die Trainingsvorbereitung für den Bonn-Marathon bei der LG Laacher See laufen auf Hochtouren. Leider war es aufgrund des langen Winters nicht so einfach, den Trainingsplan konsequent einzuhalten, vielfach galt es zu improvisieren. Colette Walkötter und Markus Kalenborn würden gerne ihre persönliche Bestzeit im April unterbieten. Dafür heißt es fleißig trainieren. Colette fühlte sich während dem ganzen Lauf nicht gut, aber dennoch lief sie nach 46:47 Min. über die Ziellinie und belegte den zweiten Platz der AK W 35.

Heike Born (W 40) trainiert mit ihrer Schwester Silvia (W 30) für den Halbmarathon in Bonn. Die beiden liefen eine Topzeit von 45:12 Min. und siegten in ihren Altersklassen. Ganz glücklich nahmen sie ihre Präsente entgegen.

Auch für die Teilnehmer der Trainingsgruppe „Marathonfieber Krumholz“ für den 6. Mittelrhein Marathon wird es ernst. Petra Schlich und Markus Kozieja liefen ihren ersten Wettkampf. Und siehe da, die beiden absolvierten ein prima Rennen. „Ich bin zu schnell angegangen und hatte den ganzen Lauf damit zu kämpfen. Ich bin aber sehr froh, dass ich den Lauf trotzdem so gut beendet habe“, freut sich Petra. Markus lief anfangs mit Daniel und konnte sich auf der zweiten Hälfte absetzen. Er belohnte sich nach dem Lauf mit einem kühlen Glas Weizenbier.

Die Ergebnisse im Einzelnen:

Petra Schlich, 7. W 45	53:31 Min.
Markus Kozieja, 10. M 35	48:02 Min.
Rudi Nick, .6.,M 35	41:00 Min.
Markus Kalenborn, 14. M 35	41:18 Min.
Heike Born, 1. W 40	45:12 Min.
Collette Walkötter, 2. W 35	46:47 Min.
Michael Ringel, 14. M 35	48:53 Min.
Daniel Breslauer, 14. M 40	49:31 Min.
Karin Rehn, 4. W35	57:04 Min.

Günter Bruchhaus walkte die 5 km in 39:22 Min.

Dirk Müldner (M 40), Marathonanwärter für den Mittelrhein-Marathon absolvierte eine Woche zuvor seinen Testwettkampf in Mülheim-Kärlich über die 10 km in 44:46 Min. Weiter am Start war Dimitrij Michel (M 35, 44:46 Min.). Dank der Begleitung von Rudi Nick (M 35: 44:2 Min.) und haben die zwei ihr Ziel die 45 Minuten-Marke zu unterbieten erreicht. Tolle Leistung der Jungs.