

**Gute Ergebnisse beim Abschlusslauf
der Jubiläums Winterlaufserie in Ochtendung**

Ein Teil der LG'ler vor dem Abschlusslauf in Ochtendung



Beim Abschlussrennen der Jubiläumsveranstaltung der Ochtendunger Winterlaufserie 2016/17 konnten sich etliche Sportler der LG Laacher See mit ihren guten Leistungen noch verbessern, so dass sie noch einen Podiumsplatz sichern konnten.

Zum 30. mal veranstaltete die gastgebende DJK Ochtendung diese Laufserie. Bei vier Läufen, jeweils am 1. Sonntag im Monat von Dezember bis März geht es auf eine 4000 Meter lange Strecke oder als lange Distanz auf 8100 Meter rund um den Haugnisberg in der Gemarkung Ochtendung bergauf und bergab. Die Läufer müssen mindestens an drei Veranstaltungen teilnehmen, um in die Serienwertung zu gelangen. Die meisten LG'ler haben dieses Ziel erreicht und konnten zugleich viele Platzierungen auf den vorderen Plätzen

für sich in Anspruch nehmen. Darüber hinaus freuten sie sich über das vom Veranstalter gesponserte Laufshirt „30 Jahre Winterlaufserie Ochtendung“.

Obwohl sich eine Reihe von LG Sportler derzeit auf den (Halb)Marathon in Bonn vorbereiten, nahmen rund 60 Aktive an den Wettbewerben in Ochtendung teil und nutzten diese zum Training. Einige wagen sich auch zum ersten Mal an den Start bei einem Volkslauf. So wie Alexandra Gerz, die mit 28:00 Min. die anspruchsvolle 4000 Meter Strecke absolvierte.

Nachfolgende LG'ler freuten sich über den ersten Platz in der Serienwertung (in der Klammer die Ergebnisse der einzelnen Wettkampftage) des Jedermannlaufes über vier Kilometer:

Birgit Geisen (W55, 22:39 Min; 22:09 Min; 25:00 Min); Jason Luxem (mJ U18, 24:50 Min; 23:56 Min; 26:15 Min; 24:43 Min); Daniel Kistner (M40, 15:35 Min; 15:39 Min; 15:45 Min; 15:25 Min); Jens Lichtenberg (M55, 17:38 Min; 17:38 Min; 17:21 Min).

Den zweiten Platz in den einzelnen Altersklassen belegten:

Stefanie Steffes (W30, 26:52 Min; 27:08 Min, 27:59 Min; 27:23 Min); Marita Fronnert (W55, 29:12 Min; 29:26 Min; 35:43 Min; 28:52 Min); Thomas Boos (M35, 16:00 Min, 16:55 Min; 16:41 Min); Jörg Steffes (M40, 20:06 Min, 21:03 Min; 21:33 Min; 20:41 Min); Klaus Jahnz (M65, 25:53 Min; 26:04 Min; 25:43 Min; 30:40 Min).

Auf den dritten Platz gelangten:

Arno Windheuser (M35, 20:06 Min; 22:36 Min; 22:09 Min); Daniel Breslauer (M45, 22:18 Min, 19:27 Min; 19:39 Min).

In der teilnehmerstärksten Gruppe M55 konnte Michael Rüb (M55, 19:50 Min; 20:30 Min; 21:00 Min; 19:55 Min) den fünften Platz erreichen.

Die Walking Strecke über 4 Kilometer wurde diesmal von vier LG'lern bezwungen:

Monika Schuster (36:58 Min, 45:25 Min; 40:43 Min; 39:33 Min); Elisabeth Waldorf (41:43 Min; 45:34 Min; 40:44 Min; 39:35 Min).
Lothar Eger (36:59 Min; 45:27 Min; 36:45 Min; 36:10 Min) und Frank Monschauer (36:58 Min; 45:35 Min; 30:53 Min).

Nachfolgende LG'ler gingen über den 8,1 km langen Hauptlauf als Seriensieger in ihrer Altersklasse nachhause:

Kirsten Krümpelmann (W45, 43:54 Min; 44:04 Min; 43:57 Min; 42:29 Min); Bärbel Monschauer (W65, 50:03 Min; 48:58 Min; 47:41 Min); Thomas Boos (M35, 38:08 Min; 37:18 Min; 37:38 Min);
Daniel Kistner (M40, 31:10 Min; 32:21 Min; 31:57 Min; 35:37 Min); Jens Lichtenberg (M45, 36:33 Min; 35:41 Min; 36:12 Min).

Den zweiten Platz auf der Langstrecke konnten sich die nachfolgenden Läufer/innen sichern:

Ulrike Grohse (W60, 47:57 Min; 52:47 Min; 49:43 Min); Arno Windheuser (M35, 41:04 Min; 42:56 Min, 42:42 Min); Harald Justen (M50, 36:05 Min; 37:51 Min; 37:42 Min); Karl-Heinz Schuster (M60, 41:20 Min; 41:01 Min; 44:24 Min).

Zusätzlich wurden nachfolgende LG'ler für ihre Leistungen geehrt:

Micha Kara 3. Platz M40 (38:13 Min; 37:19 Min; 35:02 Min); Christoph Völlmeke 7. Platz M40 (58:11 Min; 58:06 Min; 58:15 Min); Daniel Breslauer 3. Platz M45 (41:49 Min; 42:46 Min, 41:53 Min); Markus Wolscht 6. Platz M50 (43:19 Min; 44:35 Min; 44:09 Min); Stefan Völlmeke 8. Platz M50 (45:17 Min; 45:37 Min; 46:02 Min; 44:24 Min); Wilfried Thelen 5. Platz M55 (43:19 Min, 46:07 Min, 48:13 Min; 45:53 Min) und Klaus Jahnz 6. Platz M65 (65:47 Min; 59:59 Min, 58:16 Min).

Bitte vormerken:

Laufkurs für Anfänger und Wiedereinsteiger bei der Laufgemeinschaft Laacher See

29.03.2016, 19:30 Uhr, Informationsabend Anfänger-Wiedereinsteigertraining „von null auf zehn km“ Bitte vorher anmelden unter Klaus@lgaachersee.de oder telefonisch: 02651/76907.

30.03.2016 Erstes Training Anfänger-/Wiedereinsteiger