

**Gute Ergebnisse beim Abschlusslauf der Winterlaufserie in Ochtendung  
LG'ler auch beim Rhein-Lahn Lauf in Horchheim**



Beim Abschlussrennen der Ochtendunger Winterlaufserie 2017/18 konnten sich etliche Sportler der LG Laacher See mit ihren guten Leistungen noch verbessern, so dass sie noch einen Podiumsplatz sichern konnten.

Zum 31. 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 Platzierungen auf den vorderen Rängen für sich in Anspruch nehmen.

Obwohl sich eine Reihe von LG Sportler derzeit auf den (Halb)Marathon in Bonn vorbereiten, nahmen viele Aktive an den Wettbewerben in Ochtendung teil und nutzten diese zum Training. Aufgrund der frostigen Temperaturen und dem frischen Schnee mussten die Sportler eher verhalten laufen, was sich auch an den Ergebnissen widerspiegelte. An der einen oder anderen Stelle war es doch noch ziemlich glatt.

Nachfolgende LG'ler freuten sich über den **ersten Platz** in der Serienwertung der 4000 m Strecke (in der Klammer die Ergebnisse des Abschlusslaufs) über vier Kilometer: Hanna Rülke (U 16). Karin Breslauer (W 45, 23:37 Min.); Christiane Münzel (W 55, 28:22 Min.);



**Foto oben** : LG'ler vor dem Start in Ochtendung (v.li. Alexandra Gerz, Marita Fronnert, Elisabeth Waldorf, Hans-Hermann Krümpelmann)

**Foto unten**: die jüngsten Teilnehmerinnen der LG Laacher See

Den **zweiten Platz** in ihren AK belegten:

Antonia Rülke (wJ U 14), Jens Lichtenberg (M 45, 19:23 Min.); Egon Göhring (M 55, 20:53 Min.); Daniela Ringel (W 30, 33:40 Min.); Klaus Jahnz (M 65), Hans-Hermann Krümpelmann (31:48 Min.)

Auf den **dritten Platz** gelangten:

Alexandra Gerz (W 50, 27:51 Min.); Marita Fronnert (W 60, 27:33 Min); Michael Rüb (M 55, 22:09 Min.);

Ebenfalls **Serienteilnehmer** waren:

Jason Luxem (5. mJ U 20, 24:51 Min.); Daniel Breslauer (5. M 50, 22:07 Min); Markus Rülke (6. M 50)

Die **Walking** Strecke wurde von LG'lern: Silke Törper (33:43 Min.); Jarne Törper (34:47 Min.), Elisabeth Waldorf (44:46 Min.) absolviert. Es fehlte Lothar Eger.

Felix Schmidgen (M 30) wurde Seriensieger beim **8,1 km** langen Hauptlauf. Auch er konnte beim Abschlusslauf leider nicht an den Start gehen.

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

Jens Lichtenberg (M 45, 38:29 Min); Kirsten Krümpelmann (W 45, 46:07 Min); Roland Wesche (59:23 Min.) Marita Fronnert (W 60, 62:31 Min.). Platz Drei ging an Karin Breslauer (W 45, 48:43 Min.)

Zusätzlich wurden nachfolgende LG'ler für ihre Leistungen geehrt:

Jörg Steffes (5. M 40, 45:40 Min.); Klaus Jahnz (4. M 65); Simone Schubert (4. W 45)..

Die **jüngsten LG'lerinnen** Maxima Skoda (1. W 7, 1:51 Min.) und Julia Ringel (3. W 7, 2:10 Min.) standen auf dem Treppchen beim 400 Meter Lauf der Bambinis.

Den 5. Platz der M 50 belegte Karl Heller mit einer guten Zeit von (1:38:35 Std.) **beim 8. Rhein-Lahn-Halbmarathon** in Horchheim.

Herbert Kawalek (1:01:41 Std.) und Stefan Helbing (1:05:05 Std.) liefen die 10 km als Testlauf.