

**Pressemitteilung Nr. 11/2015
der Laufgemeinschaft Laacher See e.V.**

Christoph Mintgen holt sich den Gesamtsieg über 3000 Meter beim 31. Volkslauf in Urmitz – persönliche Bestzeiten für Heike Born, Bettina Gäb und Michael Elzer.

Der erste warme Frühlingstag erwartete die Sportler der LG Laacher See beim 31. Volkslauf in Urmitz. Nach der erfolgreichen Winterlaufserie in Ochtendung schaffte es Christoph Schmidgen (10:57 Min.) wieder auf das Siegerpodest. Eigentlich war er für die zehn km angemeldet. Aufgrund privater Termine konnte er nicht rechtzeitig am Start sein, sodass er spontan auf die Kurzstrecke ummelden musste. Hier gab der Nickenicher alles und holte sich im Endspurt den Sieg

Auch Dr. Parvis Torbati meldete sich vor dem Start um. Er ließ sich von seinen Vereinskolleginnen umstimmen und startete spontan über 10 000 Meter, was für ihn eine gute Entscheidung bedeutete. Mit einer Zeit von 41:14 Min. und dem 7. Platz der M 45 war er der schnellste LG'ler. Schnellste LG Frau war Heike Born mit 43:50 Min. und dem zweiten Platz der W 45. Heike war völlig überrascht über ihr Ergebnis, dass sie gemeinsam mit ihrer Schwester Silvia erreichte. Die beiden sind derzeit ziemlich leistungsstark, da sie ihr Ergebnis zum Vorjahr um über eine Minute verbesserten. Persönliche Bestzeit lief Bettina Gäb (8. W 45) in 54:41 Min. Sie war mächtig stolz auf sich und freut sich nun auf Bonn. Michael Elzer (20. M 45) lief ebenfalls Bestzeit. Mit 50:43 Min. erreichte er seine Wunschzeit und freut sich nun auf den langersehnten Urlaub auf einer Kreuzfahrt. Auch Tanja Lage möchte ihren ersten Halbmarathon in Bonn laufen. Mit dem Testlauf, den sie nach 59:23 Uhr und dem zweiten Platz der AK beendete, lief sie ihren ersten 10er Wettkampf.

Ergebnisse Hauptlauf:

Rüdiger Jahr (15. M 45, 46:56 Min.);	Arno Windheuser (7. M 35, 49:48 Min.);
Michael Bell (4. M 50, 48:40 Min.);	Henry Werner (9. M 50, 53:42 Min.);
Marion Heidrich (4. W 40, 51:50 Min.);	Anja Schweitzer (5. W 40, 53:37 Min.);
Markus Wolscht (22. M 45, 54:35 Min.);	Bärbel Monschauer (2. W 65, 37 Min.);
Ursula Jahr (10. W 45, 57:58 Min.);	Ulrike Grohse (6. W 55, 58:16 Min.);
Kurt Wölwer (11. M 50, 58:33 Min.);	Will Fettweiß (11. M 35, 59:15 Min.);
Christoph Völlmeke (12. M 35, 62:23 Min.)	
Elisabeth Waldorf (10. W 50, 67:36 Min.);	Klaus Jahnz (7. M 65, 67:37 Min.)

Bevor es zum Start des Jogginglauf über 3000 m ging, feuerten die LG'ler ihren Vereinskollegen nochmals zum Endspurt an. Nachdem der Startschuss fiel, setzte sich Damiano Pörtner ziemlich schnell an die vorderen Plätze. Souverän lief er die schnelle Rheinstraße in 13:34 Min. Die vierzehnjährige Corinne Törper lief als zweite Frau nach 13:55 Min. über die Ziellinie. Mit diesem Ergebnis unterbot sie ihr Ergebnis zum Vorjahr um 13 Sekunden.



Dr. Parvis Torbati auf dem Weg ins Ziel

Ergebnisse beim Jogginglauf

Michael Rüb (14:33 Min.);
Klaus Jahnz (15:39 Min.);
Christiane Münzel (17:58 Min.);
Sonja Windheuser-Völlmeke (18:48 Min.)
Michael Becker (19:07 Min.)

Silke Törper vertrat die LG Laacher See beim 5 km Walking in 34:07 Min.

Eine Woche zuvor starteten einige LG'ler beim **Rhein-Lahn-Volkslauf in Horchheim**. Auch hier war Michael Elzer dabei. Mit einer Zeit von 51:33 Min. wurde er Elfter der M 45. Manfred Schmitt belegte mit 45:18 Min. den 6. Platz der M 50. Für den zweiten Platz der M 65 wurde Klaus Jahnz geehrt. Marion Heidrich (52:43 Min.) stand nach längerer Wettkampfpause wieder mal am Start. Nach so langer Zeit war es zwar anstrengend, aber mit dem ersten Platz der W 35 wurde sie für ihren Ehrgeiz belohnt.

Beim Halbmarathon erzielten die LG'ler folgende Platzierungen:

Bernd Engel (4. M 45, 1:30:32 Std.); Karl Heller (8. M 45, 1:36:49 Std.) und Michael Ringel (16. M 40, 2:22:07 Std.)



Ein Teil der LG'ler vor dem Start des 10 km Laufs