

## Pressemitteilung Nr. 39/2016 der Laufgemeinschaft Laacher See

### Heißer Spätsommer für die Sportler der LG Laacher See Gute Ergebnisse beim Stadtlauf in Polch

Stefan Völlmeke bekam von seinem Bruder Christoph mal ein etwas anderes Geschenk, einen Start beim 13. Nibelungenlauf in Worms. Für seinen Marathonlauf im November in New York fehlte Stefan noch einen Trainingswettkampf über 21,1 km. Damit die Trainingsvorbereitung abwechslungsreicher ist, empfiehlt es sich, mal eine andere Strecke zu laufen. Dafür bot sich der Lauf in Worms an, wovon Stefan erst mal nichts wusste.

Damit er nicht alleine in die Pfalz reisen musste, begleitete Christoph seinen Bruder. Christoph lief allerdings „nur“ die zehn km. Bei über 30 Grad liefen die Jungs ihre Runden durch die Wormser Innenstadt, wobei ein Abstecher durch den Tiergarten und den Industriegarten ging. Gegenüber der zehn km musste beim Halbmarathon die Strecke zweimal durchlaufen werden.



Der Nibelungenlauf ist eine relativ kleine Veranstaltung durch die Wormser Innenstadt (HM: 551 Starter, 10er : 780 Starter) Trotz der glühenden Hitze waren die Brüder mit ihren Ergebnissen zufrieden. Stefan kam nach 1:57:42 Std. ins Ziel. Sein „kleiner Bruder“ absolvierte die zehn km in 65:06 Std.

Jürgen Meinrad Schlegel ist kaum noch in der Rheinländischen Laufegend unterwegs. Er genießt die Abwechslung und fährt dadurch so manchen km in Deutschland und Umgebung. Ende Juli hielt sich der Kölner in Südtirol auf und startete beim Südtirol-Ultra-Skyrace-Bozen Lauf. Dieser Lauf wird als „The most extreme Experience in the Alps“ genannt. Bei 30 – 32 Grad absolvierte der 78-jährige eine Marathonstrecke über 42,195 km laufend und gehend in 11:32 Std., wobei es 2 863 Höhenmeter zu bewältigen waren.

Zwei Wochen später lief er 10,8 km in 1:13:20 Std. in Geutersbach im Odenwald. Mit diesem Ergebnis erzielte er den zweiten Platz der M 75. Es handelte sich hier um eine recht anspruchsvolle Strecke in Feld und Wald mit so manchen Steigungen. In Menden im Sauerland lief eine Berg- und Talstrecke über 7,8 km in 47:50 Min. und dem zweiten Platz der M 75. Ein paar Tage später startete er beim 10 km Volkslauf Ems-Lauf in Warendorf. Hier wurde er für den ersten Platz der M75 geehrt, die er in 64:48 Min. beendete.

Ende September rief die Fa. De Beukelaer in Zusammenarbeit mit der Fa. Muenz viele Sportbegeisterte zum Stadtlauf nach Polch. Nach langer Wettkampfpause war mal wieder Evelyn Zick am Start. Die zehn km finishte sie in einer hervorragenden Zeit 43:23 Min. und dem dritten Platz der W 20. Anke Kreklau-Elzer lief die Strecke in 50:06 Min. Beate Klöppel war 59:40 Min. unterwegs. Von den Männern nahmen nachfolgende Aktive auf dieser Distanz teil:

Thomas Kahl (M 35, 46:31 Min.);  
Stefan Völlmeke (M 50, 50:38 Min.);  
Hans Strasas (M 60, 51:45 Min.);  
Christoph Völlmeke (M 35, 63:05 Min.)

Die meisten LG'ler starteten über die fünf km Jedermannstrecke. In der AK W 65 siegte Bärbel Monschauer in 27:53 Min.

#### Die weiteren Ergebnisse:

Marvin Schmitz (21:56 Min.);  
Henning Dippel (26:26 Min.);  
Birgit Geisen (27:31 Min.);  
Herbert Kawalek (27:54 Min.);  
Silvia Alflen (20:26 Min.);  
Wolfgang Pitz (32:54 Min.)  
Gabriele Schmidt (34:00 Min.);

Auf der Walkingstrecke waren Katja Bermel (41:44 Min.) und Frank Monschauer (38:10 Min.) unterwegs. Nils Kahl lief den Bambinilauf über 400 m in 1:35 Min. und wurde 3. seiner AK. Bruder Tim (1:49 Min.) und Johanna Comtesse (2:09 Min.) liefen ebenfalls die Strecke. Elia Völlmeke (4:27 Min.) und Louis Kawalek (4:49 Min.) absolvierten die 1 000 m Distanz.

**Foto oben:** Stefan (li.) und Christoph (re.) beim Nibelungenlauf in Worms

**Foto re.:** Einige der LG'ler vor dem Start in Polch

