

**Jürgen-Meinrad Schlegel auf dem Siegerpodest beim 5. Panoramalauf in Altenahr.  
Premiere für Stefanie Steffes beim 18. Maar-Mosel-Lauf.**



Zum fünften Mal organisierten Annette und Eule Frings mit ihren Selbstläufern in Altenahr den Panoramalauf „Rund um die Burg Are“. Oberhalb von Altenahr traf man sich an der Martinshütte und der Andrang bei der Startnummernausgabe war wieder mehr als im vergangenen Jahr. Über 300 Aktive waren bereit für die Wettbewerbe K 16, K 33 und K 47, unter ihnen sechs Sportler der LG Laacher See.

Die Langstreckler machten sich schon morgens gemeinsam auf, um diesen wunderschönen Landschaftslauf zu genießen und die vielen Höhenmeter zu bewältigen. Zunächst hieß es eine Runde um die Martinshütte zu laufen. Hierbei konnten sie einen Blick auf die namensgebende Burg werfen, bevor es dann durch die Weinberge zur Ahr, einem Teil des Rotweinwanderwegs, ging. Nach etwa drei km trennte sich die Spreu vom Weizen. Mussten sich die K 33 und K 47 Läufer weiteren Anstiegen stellen, ging es für die K 16 Läufer mit 420 Höhenmetern schon fast in Richtung Ziel. Es handelte sich tatsächlich um einen Panoramalauf, wenn auch ein recht anstrengender. Gerne nahmen sich die Läufer zwischendurch die Zeit, das üppige Angebot der Verpflegungsstellen zu probieren, bevor sie die nächste Steigung in Angriff nahmen. Klaus Jahnz lief erstmals die Strecke über 33 km mit 1 000 Höhenmeter, die er in 4:41:46 Std. und dem zweiten Platz der M 65 hinter sich brachte. Marita Fronnert (5. W55, 2:39:17 Std.) nutzte den Wettkampf

als Trainingslauf für den bevorstehenden Halbmarathon in Dresden. Jürgen-Meinrad Schlegel kam als Erster der M 75 in einer Zeit von 1:56:15 Std. ins Ziel.

„Dass die Strecke so wellig ist, damit haben wir nicht gerechnet. Wir sind froh, dass wir im Ziel sind.“, waren sich Hans-Hermann Krümpelmann (1. M 75, 49:53 Min.) und Wolfgang Pitz (1. M 65, 46:09 Min.). Beide liefen den Supersprint über 5¼ km bei hochsommerlichen Temperaturen, die das Rennen noch zusätzlich erschwerte.

Taggleich war eine kleine Delegation der LG Laacher See beim Maare-Mosel-Lauf. Die landschaftlich wunderschöne Halbmarathonstrecke führt auf dem Radweg von Daun nach Gillenfeld. Unterbrochen wird der Weg durch eine Runde um das Schalkenmehrener Maar. Hier war Egon Göhring am Start. Als Training für Dresden lief er als 16. der M 50 in 1:55:53 Std.

Premiere für Stefanie Steffes. Erstmals lief sie einen Wettkampf über zehn km. Nach 68:17 Min. und einem supertollem Gefühl lief sie über die Ziellinie. Ihr Mann Jörg absolvierte den Lauf in 55:38 Min.

**Foto oben:**

Die LG'ler vor dem Start beim Panoramalauf in Altenahr

**Foto rechts:**

Hans-Hermann Krümpelmann und Wolfgang Pitz können sich nach der Teilnahme beim Supersprint ein Bierchen

