

Pressemitteilung Nr.13 /2018 der Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

Viola Pulvermacher wieder in Topform – tolle Ergebnisse beim Osterlauf auf der Erpeler Ley

Nach Hochzeit und Babypause ist Viola Pulvermacher, geb. Heinzen, wieder auf dem besten Weg ihre bisherige Fitness zu erlangen. Den sportlichen Ehrgeiz hat sie von ihrer Mutter geerbt. Wenn es passt, trainieren die beiden hin und wieder gemeinsam. Als erstes Highlight für dieses Jahr hat sich Viola den Osterlauf über 9 450 Meter in Erpel vorgenommen. Zwar ist sie lange nicht mehr eine längere Distanz gelaufen, aber Angst hatte sie davor nicht. Leider hat sie den typischen Anfängerfehler gemacht und ist zu schnell angegangen. Dennoch versuchte sie ihr Tempo durchzuhalten und kam nur 28 Sekunden hinter der ersten Frau mit einer Zeit von 40:39 Min. ins Ziel. Mit dieser Zeit belegte sie den zweiten Platz der WHK. Manfred Schmitt siegte in der M 50 mit 43:45 Min. Christoph Mintgen ist eher ein Langstreckler, aber zwischendurch läuft er gerne kurze Strecken umso seine Grundschnelligkeit zu trainieren. Mit 43:16 Min. siegte auch er die Altersklasse M 30. Klaus Jahnz teilte sich das Läuferfeld der M 65 mit weiteren acht Mitstreitern. In Begleitung von Juppi Schütz vom LT SV Westum lief er 1:12:20 Std.



Foto: Die LG'ler auf der Erpeler Ley
(v.li. Klaus Jahnz, Claudia Schüller, Manfred Schmitt, Viola Pulvermacher,
Christoph Mintgen und Birgit Geisen.

Beim anschließenden Jedermannlauf über 3150 Meter standen für die LG Laacher See Birgit Geisen und Claudia Schüller am Start. Auch Birgit lief anfangs zu schnell und brach später etwas ein. Dennoch war sie sehr glücklich, als sie nach 19:02 Min. mit dem dritten Platz der W 55 das Ziel erreichte. Mit 21:06 Min. belegte Claudia den 6. Platz der W 50. Bei ihr machte sich das kontinuierliche Training über die lange Winterzeit bemerkbar.

In Speyer bewies Christoph Mintgen sein Können. Mit 39:08 Min. lief er in diesem Jahr seine Bestzeit über zehn km. Gerne würde er das noch ausbauen.