

**Premiere für Birgit Geisen –  
Persönliche Bestzeit für Wilfried Thelen beim Königforst-Halbmarathon.  
Stürmische Zeiten beim Halbmarathon in Frankfurt.**



Am 7. April ist der große Tag für viele Sportler der LG Laacher See. Über 70 Aktive sind für einen Start beim Deutsche Post-Marathon in Bonn angemeldet. Die meisten wollen einen Halbmarathon dort laufen. Zur richtigen Vorbereitung gelten Teilnahmen an Testwettkämpfen und lange langsame Trainingsläufe. Zum Training haben sich mehrere LG'ler für eine Teilnahme beim Königforst-Halbmarathon entschieden. „Die Ergebnisse entsprechen unseren Zeiten laut

Trainingsplan. Zum Ende der 12-wöchigen Vorbereitung verringert sich der Trainingsumfang und der Körper muss sich für den großen Tag regenerieren“, so Karin Breslauer, die schon einige Halbmarathon gefinisht hat.



In einem angenehmen Trainingstempo lief Birgit Geisen (W 55, 2:54:46 Std.) ihren ersten Halbmarathon. In Begleitung von Christiane Münzel durfte sie den Lauf genießen. Richtig Gas geben wird sie im Oktober beim Bottwartal-Halbmarathon im Herbst. Wilfried Thelen wollte es richtig krachen lassen. Konstant spulte er die Kilometer ab und lief mit 2:04:20 Std. seine persönliche Bestzeit. Dieses Highlight durfte er im Ziel mit seiner Familie und der kleinen Enkeltochter feiern.

**Ergebnisse:**

- Raheb Rahimi (M 20, 1:27:31 Std.);
- Harald Justen (M 55, 1:51:49 Std.);
- Michael Rüb (M 55, 2:07:14 Std.);
- Arno Windheuser (M 40, 2:05:31 Std.);
- Rüdiger Jahr (M 45, 2:06:44 Std.);
- Daniel Breslauer (M 50, 2:06:45 Std.);
- Lydia Justen (W 55, 2:09:15 Std.);
- Marion Schmidgen (W 55, 2:12:27 Std.);
- Birgit Blum (W 40, 2:13:08 Std.);
- Karin Breslauer (W 45, 2:14:35 Std.);
- Ursula Jahr (W 50, 2:17:44 Std.);
- Christina Michels (W 45, 2:20:46 Std.);
- Constanze Pleinen (W 40, 2:20:46 Std.);
- Klaus Jahnz (M 70, 2:43:57 Std.);
- Christiane Münzel (W 55, 2:54:47 Std.);

Einen tollen Halbmarathon gegen den Sturm lief Bodo Lange in Frankfurt. Mit 1:27:24 Std. wurde er 8. der AK M 50. Die ungestümen Wetterverhältnisse erschwerten es den Läufern Bestzeiten zu laufen.

**Foto oben:** Die Aktiven der LG Laacher See vor dem Start beim Königforst-Marathon

**Foto unten:** Wilfried Thelen beim Zieleinlauf