

## Traditioneller Besuch des 41. Westumer Murrelauf an Vatertag

Mit 37 Aktiven belegten die Sportler der LG Laacher See den zweiten Platz der Meistbeteiligung beim traditionellen Vatertagslauf in Sinzig-Westum. Mit 46 Startern war der TV Sinzig 08 die teilnehmerstärkste Gruppe.

Bevor sich die Sportler des legendären Murrelaufs auf den Weg machten, fiel erst der Startschuss für die 700 m Schülerläufe. Hier konnte Louis Kawalek sein Können beweisen. Mit 5:01 Min. wurde er Zweiter der MJ U 14.

Nachdem die Schüler im Ziel waren, stellten sich die Läufer über zehn km an die Startlinie. Wie nicht anders zu erwarten stand bei der anschließenden Siegerehrung Bärbel Monschauer für die AK W 65 auf dem Siegerpodest. Mit einer Zeit von 57:35 Min. wurde sie für den ersten Platz mit einer Flasche besten Rotweins von der Ahr geehrt. Kirsten Krümpelmann konnte es kaum glauben. Sie verbesserte ihre Zeit von 2015 um fast sieben Minuten. Mit einer Zeit von 51:23 Min. belegte sie den dritten Platz der W 45.



### Ergebnisse Hauptlauf

Michael Rüb (M 55, 52:06 Min.);	Andreas Göbel (6. M 35, 55:23 Min.);
Herbert Kawalek (13. M 50, 60:38 Min.);	Jason Luxem (m. U 18, 61:57 Min.);
Bärbel Hermann (4. W 50, 63:00 Min.);	Lydia Justen (5. W 55, 63:12 Min.);
Christina Michels (13. W 45, 65:29 Min.);	Brigitte Schäfer (6. W 50, 65:30 Min.);
Jutta Handwerker (14. w 45; 69.28 Min.);	Marita Fronnert (6. W 55, 1:12:59 Std.)

Bei der langen Distanz über 21,1 km handelt es sich wahrhaftig um einen Panoramalauf, der jedoch anspruchsvoll ist. Die ersten Kilometer führen in Richtung Rhein, um anschließend an der Ahr zu laufen. Nach KM 11 kommt eine Steigung, die bis KM 17 nicht enden will. Für die Strapazen werden die Sportler mit einer tollen Aussicht auf die Rotweinberge an der Ahr belohnt. Wenn dann noch die Rapsfelder in voller Blüte sind, möchte man fast stehen bleiben und das tolle Panorama genießen. Zahlreiche Vatertagsausflügler jubelten den Sportlern zu, die die letzten Kilometer im Sinziger Wald liefen. Für die Drittplatzierung der W 45 wurde Karin Breslauer (1:57:21 Std.) geehrt. Der zweite Rang der MHK ging an Aaron Lung mit einer Zielzeit von 1:52:47 Std. Der Schnellste der LG Laacher See war Egon Göhring. Mit 1:50:25 Std. belegte er den 5. Platz der M 55.

### Weitere Ergebnisse bei der HM-Distanz

Harald Justen (10. M 50, 1:51:58 Std.);	Daniel Breslauer (1:54:17 Std.);
Klaus Müller (10. M 45, 2:00:56 Std.);	Michael Elzer (16. M 50, 2:05:00 Std.);
Klaus Jahnz (5. M 65, 2:19:17 Std.);	Ursula Jahr (5. W 45, 2:22:42 Std.)

Einen lockeren Lauf über fünf km genossen Simone Schubert (30:43 Min.); Barbara Mayer (34:57 Min.), Alexandra Gerz (36:24 Min.) und Sabine Kraft (36:25 Min.). Hans Hermann Krümpelmann walkte die die Strecke in 42:17 Min.

### Beim zehn km Walking waren nachfolgende LG'ler vertreten:

Silke Törper (69:38 Min.), Jarne Törper (1:13:49 Std.); Heike Ziss (1:20:41 Min.); Lothar Eger (1:28:50 Std.); Frank Monschauer (1:38:35 Std.); Christiane Münzel (1:49:17 Std.); Annegret Ecker (1:49:19 Std.); Claudia Werner (1:49:22 Std.); Helga Laux (1:49:25 Std.) und Elisabeth Waldorf (1:49:27 Std.)

Nach dem sportlichen Auftakt zum Vatertag ist es auch Tradition, dass sich ein Teil der Männer der LG Laacher See anschließend auf Tour machen.

Beim **32. Sebamed-Mailauf** in Boppard war Klaus Jahnz erfolgreich. Mit 28:40 Min. belegte er den dritten Platz der M 65