

**Viola Pulvermacher dominiert den Hauptlauf in Mertesdorf.
Raheb Rahimi gewinnt den Halbmarathon in Alfter.**



Als Einzige der LG Laacher See startete Viola Pulvermacher beim 3. Lauf des Bitburger 0,0% Läufercup in Mertesdorf. Trotz erschwelter Wetterbedingungen wie Sturm, Schnee- und Hagelschauer lief die Uersfelderin ein prima Rennen. Mit 38:23 Min. und einem Vorsprung von über einer Minute gegenüber der Zweitplatzierten erreichte sie pfeilschnell das Ziel. „Ich habe alles gegeben, obwohl ich derzeit muskuläre Probleme habe“, berichtet Viola. „Jetzt heißt es erstmal regenerieren und Physiotherapie bis zum nächsten Lauf der Serie in Gerolstein.“

Foto 1:
Ehrung als größte Teilnehmer Gruppe beim Lauf in Alfter

Kaltes und nasses Wetter herrschte auch beim Mittelrhein-Volkslauf in Alfter. Zum 51. Mal trug der Alfterer SC diese Veranstaltung aus. Beim Lauf über 10 km im Kottenforster Wald war Thomas Boos mit 43:36 Min. und dem 2. Platz der M 35 schnellster LG'ler. Für den 1. Platz wurden Anke Schöning (W 50, 47:36 Min.) und Ulrike Grohse (W 60, 60:15 Min.) geehrt. Die weiteren LG'ler auf dieser Distanz waren:

Michael Münz (2. M 50, 45:10 Min.), Markus Wolscht (2. M 50, 53:42 Min.);
Simone Schubert (5. W 50, 57:43 Min.); Werner Bergweiler (4. M 60, 66:31 Min.),
Claudia Schüller (8. W 50, 69:05 Min.) und Alexandra Gerz (9. W 50, 69:05 Min.)



Raheb Rahimi beherrschte das Teilnehmerfeld beim Halbmarathon. Souverän spulte er jeden Kilometer ab und gewann mit einer tollen Zeit von 1:22:11 Std. das Rennen. Rahimi, Henning Dippel (M 45, 1:55:29 Std.) und Henry Werner (M 55, 1:57:20 Std.) liefen ihre persönliche Bestzeit über diese Distanz. Bärbel Monschauer gewann mit 2:16:38 Std. die AK W 65. Als persönlichen Begleitschutz für Bärbel waren Thomas Kahl (M 40, 2:16:37 Std.) und Michael Elzer (M 50, 2:16:38 Std.) dabei. Klaus Jahnz und Bernd Fuhrmann erreichten nach 2:26:37 Std. das Ziel

Gabriele Schmidt, Bettina Schweitzer und Frank Monschauer absolvierten die zehn km beim Walking. Die Mädels sind derzeit so gut im Training, dass sie die Strecke in 1:19:47 Std. schafften. Ihr Betreuer Frank Monschauer konnte auf den letzten Kilometer noch einen drauf legen. Er kam nach 1:18:16 Std. ins Ziel

Als größte Gruppe erhielt man drei Fässchen isotonisches Getränk. „Das lassen wir uns nach dem Training schmecken“, freut sich Werner Bergweiler.

Foto 2: Die Halbmarathonis, es fehlen Bärbel Monschauer und Bernd Fuhrmann