

**Wasserschlacht beim Stadtlauf in Bad Ems  
und „Rund um die Teufelslay“ in Hönningen.**



Gerade die kleinen familiären Laufveranstaltungen sind es, die viele LG'ler an den Wochenenden zu den verschiedensten Volksläufen durch die Region treiben. Der andauernde Regen hielt die Sportler nicht zurück, um in Bad Ems zu starten. Für die Athleten sehr reizvoll ist der schnelle Rundkurs vorbei an der Spielbank und entlang der Lahn. Dazu läuft man ganz dicht am Publikum, das einen stimmungsvoll zu Höchstleistungen antreibt.

Barbara Grell, Raheb Rahimi und Michael Krämer liefen über 10 km persönliche Bestzeiten. Barbara gewann mit 48:14 Min. die AK W 35. Nur 7 Sek. trennten sie von der gesamt Drittplatzierten. Raheb wurde mit 37:01 Min. Zweiter der MHK. Michael erkämpfte sich mit 40:57 Min. den 2. Platz der M 45. Der 3. Rang ging jeweils an Doreen Köhler (W 35, 56:48 Min.) und Klaus Jahnz (M 70, 61:00 Min.). Beim 5 km Lauf wurde Raheb für den 3. Platz geehrt. Wilfried Fettweiß (25:18 Min.), Christiane Neumann (25:28 Min.) und Simone Schmitz (30:31 Min.) liefen ebenfalls diese Strecke.

Glück hatten die LG'ler in Hönningen/Ahr. Pünktlich zum Start hörte der Dauerregen auf und die Sonne kam zum Vorschein. Es handelte sich förmlich um einen Matschlauf. Die Sportler mussten höllisch aufpassen, dass sie nicht auf dem glitschigen Untergrund ausrutschten.

Der 10 km Lauf verlief auf einem mittelschweren Profil, überwiegend auf Wald- und Wiesenwege. Mit persönlicher Bestzeit von 54:01 Min. erreichte Jason Luxem (MU 20) vor seinen Eltern Michael Rüb (M55, 55:48 Min.) und Christiane Münzel (W 55, 75:04 Min.) das Ziel. Marita Fronnert (W 60) folgte nach 74:32 Min. Beim Walking kamen Jarne Törper (1:17:37 Std.), Silke Törper (1:18:12 Std.) und Frank Monschauer (1:23:54 Std.) ins Ziel. Erich Portz rundete das gute Ergebnis mit 1:34:16 Std. ab. Den Jedermannlauf über 6 km bestritt Joachim Massion in 35:46 Min.

Die Herausforderung „Rund um die Teufelslay“ mit über 300 HM auf nahmen die LG'ler

Heike Born (W 50, 1:24:55 Std.), Nicole Frantzen (W 35, 1:26:46 Std.); Egon Göhring (M 55, 1:26:47 Std.); Markus Wolscht (M 50, 1:40:50 Std.); Anita Massion (W60, 1:45:21 Std.); Ulrike Grohse (W 60, 1:51:01 Std.), Sabine Hanusch (W 50, 1:54:37 Std.) und Michael Ringel (M 45, 2:07:02 Std.) an. Heike gewann mit diesem Ergebnis ihre AK.

**Foto oben:**

Die LG'ler in Bad Ems vor dem 10 km Start (v.li. Klaus Jahnz, Raheb Rahimi, Michael Krämer, Doreen Köhler und Barbara Grell)

**Foto rechts:**

Die LG'ler in Hönningen/Ahr

