

**Panoramalauf in Altenahr,  
Maare – Mosel – Lauf und Hunsrück-Marathon alles an einem Wochenende**



... und überall sind Sportler der LG Laacher am Start. Den herrlichen **Panoramalauf in Altenahr** genossen Karl Heller und Marita Fronnert. Erst eine Woche zuvor lief Karl beim Hunsbuckeltrail einen Ultralauf über 63 km und diese Woche startete er beim legendären Lauf „Rund um die Burg Are“. Oberhalb von Altenahr traf man sich an der Martinshütte und der Andrang bei der Startnummernausgabe war wieder groß. Über 300 Aktive waren bereit für die Wettbewerbe K 16, K 33 und K 52. Karl entschied sich für den K 33 mit 1100 Höhenmetern. Diesen finishte er mit dem zweiten Klassenplatz der M 55 in 3:24:45 Std. Marita Fronnert (8. W55, 2:48:08 Std.) nutzte den K 16 als Trainingslauf für den bevorstehenden Halbmarathon in Lübeck.

**Foto: Die erfolgreichen LG'ler mit den Fans im Zielbereich in Simmern**



Zunächst hieß es eine Runde um die Martinshütte zu laufen. Hierbei konnten die Sportler einen Blick auf die namensgebende Burg werfen, bevor es dann durch die Weinberge zur Ahr, einem Teil des Rotweinwanderwegs, ging. Nach etwa drei km trennte sich die Spreu vom Weizen. Mussten sich die K 33 und K 52 Läufer weiteren Anstiegen stellen, ging es für die K 16 Läufer mit 420 Höhenmetern schon fast in Richtung Ziel. Es handelte sich tatsächlich um einen Panoramalauf, wenn auch ein recht anstrengender. Gerne nahmen sich die Läufer zwischendurch die Zeit, das üppige Angebot der Verpflegungsstellen zu probieren, bevor sie die nächste Steigung in Angriff nahmen. Am Nachmittag bot der Veranstalter, die Lauffreunde Altenahr, noch einen Supersprint  $\frac{3}{4}$  S 5 an. Kirsten Krümpelmann und ihr Vater Hans Hermann nahmen diese Strecke von 5,75 km in Angriff. Kirsten kam als zweite Frau der W 45 nach 37:02 Min. ins Ziel. Ihr Vater gewann die Altersklasse M 75 in einer Zeit von 51:09 Min.

**Foto : Tochter und Vater Krümpelmann,  
mit dem Vorsitzenden  
der Selbstläufer Altenahr Eule Frings**

Als Einzige von der LG Laacher See war Christine Bayer beim **Maare-Mosel-Lauf** in der Vulkaneifel. Der Halbmarathon startet in Daun, von wo aus die Läufer zunächst das 30 m hohe Viadukt auf dem Maare-Mosel-Radweg in Richtung Schalkenmehren überqueren, bevor sie den alten Eisenbahntunnel "Großes Schlitzloch" durchlaufen. Weiter führt die Strecke entlang des Radwegs bis zur alten Sandgrube bei Schalkenmehren. Von hier aus geht es über die Maarrundwege zum Schalkenmehrener Ortskern und auf dem Maare-Mosel-Radweg weiter auf den Radweg in Richtung Mehren. Dort setzt sich die Route über die Panoramastrecke des "7-Maare-Wegs" bis nach Saxler fort, mit einer großartigen Aussicht auf das Naturschutzgebiet Mürmes und den Sangweiher. Im letzten Streckenabschnitt werden die Läufer zurück auf den Maare-Mosel-Radweg geleitet, bis sie schließlich den Zieleinlauf in Gillenfeld erreichen. Christine hat jeden km genossen und war mit ihrer Zielzeit von 2:30:30 Std. und dem achten Platz der W 55 sehr zufrieden.

Einen Tag später testeten einige LG'ler ihre Fitness beim **innogy-Hunsrück-Marathon**, der mittlerweile schon zum 17. Mal ausgerichtet wurde. In diesem Jahr war es nicht grad so heiß wie letztes Jahr. Dies spiegelte sich auch in den Ergebnissen der Teilnehmer wieder.

Klaus Jahnz war noch bei jeder Veranstaltung auf dem Hunsrück, den sein Sportskamerad Ottmar Berg und sein Team ausrichten, dabei. Dies sollte sein 141. Marathon sein, den er in 4:47:14 Std. und dem vierten Platz der M 65 absolvierte. Die Halbmarathondistanz wurde von neun LG'ern in Anspruch genommen, wobei Ulrike Grohse den dritten Platz der W 60 in einer Zeit von 2:09:56 Std. belegte. Mit 1:33:25 Std. war Thomas Boos der schnellste LG'ler.

#### Weitere Platzierungen:

Barbara Grell, (9. W 35, 2:08:32 Std.);

Constanze Pleinen (23. W 40, 2:12:59 Std.);

Stefan Völlmeke (49. M 50, 2:01:05 Std.);

Udo Wild (22. M 45, 1:51:18 Std.)

Matthias Grell (44. M 35, 2:09:56 Std.);

Jörg Spurzem (7. M 55, 1:47:14 Std.);

Henry Werner (28. M 55, 2:12:27 Std.);

Nicht zu vergessen waren wieder die Schlachtenbummler der LG. Mit ihrem Glockenbaum standen sie an einigen markanten Stellen und feuerten ihre Lauffreunde an. Der Hunsrück-Marathon ist immer ein Fest für die Sportler. Zuschauer und Teilnehmer kommen hier voll auf ihre Kosten.



**Foto: Schlachtenbummler Michael Rüb bei seiner Lieblingsbeschäftigung**