

## Pressemitteilung Nr. 4/2018 der Laufgemeinschaft Laacher See e.V.

### Winterzauberlauf in Mayen, die LG'ler waren dabei. Das Vorbereitungstraining für den Bonn (Halb)Marathon beginnt.

Frostige Temperaturen und weiße Landschaft herrschten beim diesjährigen Winterzauberlauf, der von der LA TUS Mayen ausgerichtet wurde. Viele Sportler trotzdem dem nasskalten Wetter, um die traditionelle Winterstrecke in Mayen zu laufen.

Den Auftakt machten die Jugendläufe, wobei Julian Kawalek die AK M 9 die Strecke über 800 Meter mit dem ersten Platz in einer Zeit von 4:52 Min. beendete. Sein Bruder Louis wurde beim 1 200 Meter Lauf Zweiter der AK M 13.

Bei der Mittelstrecke über vier km standen nachfolgende LG'ler am Start: Einige davon sogar auf dem Siegerpodest.

Hanna Rülke (1. Platz, AK W 14, 23:42 Min.);  
Corinne Törper (2. W17, 22:14 Min.);  
Alexandra Gerz (1. W 50, 28:13 Min.);  
Markus Rülke (4. M 50, 23:44 Min.);  
Karin Breslauer (2. W 45, 19:27 Min.);  
Stefanie Steffes (2. W 35, 26:04 Min.);

Antonia Rülke (1. W 14, 23:42 Min.);  
Wolfgang Pitz (2. M 65, 27:17 Min.);  
Daniel Breslauer (3. M 50, 21:53 Min.);  
Herbert Kawalek (5. M 50, 33:01 Min.);  
Tabea Kawalek (5. W 45, 33:00 Min.);

Die Langstrecke über 8 400 Meter liefen nachfolgende Sportler der LG Laacher See:

Axel Schäfer (2. M 50, 35:46 Min.);  
Karin Breslauer (3. W 45, 49:40 Min.);  
Jörg Steffes (2. M 40, 49:18 Min.);

Daniel Breslauer (4. M 50, 52:54 Min.);  
Sabine Hanusch (4. W 45, 57:06 Min.);

Silke Törper (44:52 Min.) und Erich Portz (52:32 Min.) absolvierten den 5,6 km Winter Walk. Hans-Hermann Krümpelmann wählte den sicheren Weg ohne Schneetreiben und Eis und stürmte ohne Umwege direkt das Kuchenbüffet

Beim **Silberlauf in Bad Ems** starteten Roland Wesche und Klaus Jahnz (6. AK 65, 43:57 Min.) über die 7200 Meter Distanz. Roland belegt mit einer Zeit von 37:31 Min. den 2. Platz in der AK M 60.



Ein Teil der Sportler der LG Laacher See beim Winterzauberlauf in Mayen (Es fehlen die Walker Silke Törper und Erich Portz).

### **„Marathonfieber Krumholz“ Vorbereitung auf einen (Halb-) Marathon“**

Wie in den letzten elf Jahren betreut die LG Laacher See in Zusammenarbeit mit **Intersport Krumholz**. Dabei werden Sportler aus der Region gezielt auf ihr großes Ziel vorbereitet. Willkommen sind alle Läufer, die zum ersten Mal einen (Halb)Marathon anstreben. Aber auch solche, die ihre bisherigen Leistungen über diese Distanzen verbessern möchten. Der erste Trainingsschwerpunkt zur Vorbereitung auf den Bonn (Halb) Marathon startet ab Februar. Unter bestimmten Bedingungen ist ein späterer Einstieg (auch für ein anderes Trainingsziel) möglich