

**Das Motto beim Womens's Run in Köln:
Be active, be happy, be you 27 LG'erinnen waren dabei**

„Be active, be happy, be you“ lautete das diesjährige Motto beim legendären Women's Run in Köln.

In der Ausschreibung stand: Laufen, lachen und relaxen - in Köln ist eine Laufveranstaltung nur für Frauen, die einen entspannten Tag „unter Mädels“ mit einem sportlichen Gemeinschaftserlebnis verbinden wollen! Egal ob mit der besten Freundin, der Mutter oder den Lieblingskolleginnen: Beim Women's Run steht das Laufen und Walken zwar im Mittelpunkt, ist aber nicht immer das Wichtigste.



**Vor dem Start machen die LG'erinnen
Werbung für den Volkslauf
„Rund um den Laacher See“**

Rund 7000 Läuferinnen und Walkerinnen standen an der Startlinie. Dabei waren 27 Ladies von der LG Laacher See.

Gemeinsam traten sie die Reise mit der Bahn nach Köln an. Das Event wurde optimal durch Christina Michels und Claudia Schüller, die im Vorfeld schon Fahrkarten etc. organisiert hatten, vorbereitet.

Zum „Warming-Up“ gab es bereits im Zug das legendäre hochprozentige „Bärbelchen“ für die Läuferinnen. Am Tanzpalast in Köln angekommen galt es erst mal das Nötigste zu erledigen. Die Startunterlagen wurden abgeholt, evtl. Unklarheiten mussten beseitigt werden. Nach dem sie Finisher-Shirts abgeholt waren, ging es gemeinsam auf das Veranstaltungsgelände, wo es viel zu sehen und zu kaufen gab. Nach dem gemeinsamen Stretching ging es für alle Teilnehmerinnen an den Start, wo bereits super Stimmung herrschte. Nach dem Start für die 5 km ging es über die Severinsbrücke in die Innenstadt von Köln, wo es am Rhein entlang in Richtung Dom ging. Dort liefen die Pinkladies über die Deutzer Brücke in Richtung Ziel. Die schnellste LG'lerin war Conny Auer, die über den letzten km von Tochter Lara ins Ziel begleitet wurde.

Nach einer kühlen Erfrischung in Form von frischem Obst und leckerem Bier bereiteten sich die Mädels auf den Abend vor. Zum „Cool down“ ging es in die Altstadt, wo sie den Abend gemütlich ausklingen ließen.

Conny und Lara Auer auf der Strecke



v. l. Ulrike Grohse,
Christina Michels,
Alexandra Gerz
drei der LG Ladies