

**Viola Pulvermacher wieder auf dem Siegerpodest –  
Persönliche Bestzeiten beim Bahnhofslauf in Wallmerod**

Eine kleine aber feine Gruppe der LG Laacher See startete beim 28. Bahnhofslauf in Wallmerod. Viola Pulvermacher setzte ihre Siegesserie auch in Wallmerod fort. Mit 39:09 Min. gewann sie die W 20. Raheb Rahimi knackte beim 10 km Lauf erstmals die 40 Min. Marke. Mit 39:06 Min. erkämpfte er sich den zweiten Platz der M 20. Birgit Geisen (W 55) wurde ebenfalls Erste in ihrer AK mit 57:47 Min. Jason Luxem gewann die MJ U 20 in einer Zeit von 59:51 Min.

Weitere Starter auf dieser Distanz waren Michael Ringel (M 40, 61:02 Min.); Klaus Jahnz (M 65, 1:21:08 Std.) und Hans-Hermann Krümpelmann (1:21:08 Std.). Zuvor lief Klaus den 5 km Jedermannlauf in 30:13 Min.



die LG'ler in Wallmerod

Beim Halbmarathon siegte Gereon Gilles mit 1:42:33 Std. in seiner AK M 35. Karin Breslauer (W 45, 2:10:29 Std.) und Christiane Münzel (W 55, 2:43:36 Std.) gingen ebenfalls als Siegerinnen in ihren AK hervor. Mit ihren Männern Daniel und Michael Rüb ((2:10:29 Std.) trainieren sie für den Athen Marathon im November.

**Schnuppertraining:**

Die Laufhöhepunkte für dieses Jahr sind fast alle vorbei und viele Aktive planen schon für das Jahr 2019. Wollt auch ihr euch euren Lauftraum erfüllen? Z.B. Bestzeit über 10 km laufen? Möchtet ihr euren ersten Halbmarathon oder Marathon laufen? Erfahrene Aktive und Betreuer der LG können euch dabei unterstützen. Kommt einfach unverbindlich zu den Trainingszeiten und lernt die LG Laacher See kennen.