

Auftakt zur Cochem-Zeller Crosslauf-Serie 2018



Die Teilnehmer der LG Laacher See beim Auftakt der Cross-Lauf-Serie Cochem-Zell in Laubach

Nahezu 100 Teilnehmer machten sich am letzten Sonntag im September in Laubach an den Start zum 1. Lauf der Crosslauf-Serie Cochem-Zell. Bei noch sehr warmen, sommerlichen Temperaturen waren 15 Mitglieder der LG Laacher See am Start. In der Serie werden die Einzelergebnisse der jeweiligen Rennen zu einem Gesamt-Ergebnis zusammen gerechnet. Die Gesamtwertung erfolgt durch Addition der Platzierungen von mindestens drei Läufen.

In Laubach (Eifel) ging es über eine kurze 4800 Meter und über eine lange, 8300 Meter Distanz. Für die jüngsten Teilnehmer sowie Jugendliche

wurden zusätzlich kürzere Strecken (300m bis 2400m) angeboten.

Die Strecken waren leicht profiliert, in einer großen Schleife ging die 4,8 km Runde zuerst abwärts zum tiefsten Punkt (490 MüNN) der Strecke und dann kontinuierlich mehr als 60 Höhenmeter bergan zum Ziel. Auf der Langdistanz lief man zuerst dieselbe Schleife und machte sich dann nochmals in Form einer Acht abwärts, um anschließend wieder den höchsten Punkt der Strecke zu erreichen. Es ging am Sportplatz von Müllenbach vorbei zurück ins Ziel zum Sportplatz nach Laubach. Mit zwei Anstiegen über gute 60 Höhenmeter auf der 8,3 km Strecke und den teils ausgewaschenen Feldwegen wurde von den Läufern eine gute Kondition verlangt.

Viele erste und zweite Plätze der LG Läufer beim 1. Crosslauf in Laubach 2018:

Über die 4,8 km Runde kamen ins Ziel:

Raheb Rahini (M20) 16:21 Min 1. Platz; Joachim Massion (M60) 26:43 Min 2. Platz;
Klaus Jahnz (M65) 26:43 Min 2. Platz; Hans-Hermann Krümpelmann (M75) 30:31 Min 2. Platz; Birgit Geisen (W55) 23:02 Min 1. Platz; Anita Massion (W55) 22:38 Min 2. Platz
Marita Fronnert (W60) 29:03 Min 1. Platz.

Auf der lange Strecke liefen:

Barbara Monschauer (W65) 48:23 Min 1. Platz ;
Raheb Rahini (M20) 36:23 Min 4. Platz;
Harald Justen (M55) 48:23 Min 2. Platz;
Klaus Jahnz (M65) 69:52 Min 2. Platz.
Marita Fronnert (W60) 69:53 Min 2. Platz,
Michael Rüb (M55) 45:20 Min 1. Platz;
Markus Wolscht (M50) 49:21 Min 3. Platz;

Die Läufer der Laufgemeinschaft freuen sich schon auf den 2. Lauf zur Cochemer Cross-Serie am 28. Oktober in Klotten an der Mosel.