

## Viel „los“ in Waldbreitbach



**Die Teilnehmer mit den Schlachtenbummlern in Waldbreitbach**

Bei der 9. Auflage zum Staffelmarahton in Waldbreitbach war am Tag der Deutschen Einheit ein Rekord - Staffelaufgebot am Start. Wer keine Lust auf 42,195 km, aber Bock auf Marathonstimmung hat, ist in Waldbreitbach absolut richtig. Hier an der schönen Wied veranstaltete der VFL Waldbreitbach einen perfekt organisierten Staffelmarahton.

Dieser führte 21 Mal über einen 2 km-Kurs mit einer kleinen Zusatzschleife auf der 1. Runde. Die Rundenzahl ist dabei dem eigentlichen Zweck des Marathons, nämlich den Marathonstaffeln genügend Gelegenheit zum Wechseln zu geben, geschuldet. Einzelstarter sind netterweise erlaubt und durchaus erwünscht.

Wer also eine intensive Intervall-Trainingseinheit machen möchte, muss in Waldbreitbach den Staffelmarahton laufen, je nach Leistungsvermögen im 2er-, bis max. 7er- Team. Auch die LG Laacher See war mit zwei Staffeln und 12 Startern vertreten, um dieses harte „Training“ zu erleben und viel Spaß zu haben.

Auf einer ebenen und abwechslungsreichen Ortsrunde ging es in einem großen Oval zunächst über eine lange Gerade, vorbei an drei Stellen, an denen die Läufer von einem Alleinunterhalter und zwei sich abwechselnden Sambagruppen angefeuert wurden, nun an der Wied entlang zurück zum Wechselgelände am Schulzentrum. Es ist ein stimmungsvoller Lauf, es standen zwar keine Zuschauermassen an der Strecke, aber im Wechselbereich war die Hölle los. Links und rechts sah man Menschen mit Klemmbrettern für die Einsatzplanung der Staffeln stehen. Einlaufende Staffelläufer wurden lautstark angefeuert und die ankommenden Läufer sehnsüchtig erwartet.

Neben den tollen Ergebnissen der LG'ler wurde der Geburtstag von Michael Rüb ausgiebig gefeiert. „Wir laufen gern und sind auch ehrgeizig. Dennoch kommt die Geselligkeit bei uns nicht zu kurz“, so das Geburtstagskind.

Die Staffel „LG Laacher See I“ bestehend aus Karin Breslauer, Christiane Neumann, Daniel Breslauer, Michael Münz, Christoph Mintgen und Raheb Rahimi wurde mit einer Zeit von 2:58:49 Std. auf den 6. Platz der Mixed-Staffeln gewertet. Auf Platz 31 der Mixed-Staffeln lief die „LG Laacher See II“ bestehend aus Christina Michels, Christiane Münzel, Ulrike Grohse, Markus Wolscht, Jason Luxem und Michael Rüb in einer Zeit von 3:45:43 Std. über die Ziellinie.

Die Teilnehmer der LG Laacher See freuen sich schon auf den 3. Oktober 2019, wenn der Jubiläums-Staffelmarahton für zehn Veranstaltungen in Waldbreitbach gefeiert wird.



**Die Staffelgruppe II**