

Gemeinsames Laufen in Welling

Persönliche Bestzeiten für Nicole Frantzen und Raheb Rahimi in beim Löwenlauf in Hachenburg

Auch der zweite Volkslauf des TV Welling 02 stand wettermäßig wieder unter einem guten Stern. Bei warmen und sonnigen Temperaturen kamen etliche Sportler aus Nah und Fern zum Start. Bei diesem Lauf ging es nicht um die Zeit, sondern um die zurückgelegte Strecke. Laufen, Walken oder Nordic Walken waren rund um den Erlenberghof auf der 2,5 km langen Rundstrecke oberhalb des Dorfes angesagt.

„Ideal als Trainingslauf“ dachten sich mehr als 30 Lauffreunde der LG Laacher See. Das ist mal etwas anderes, als um den See zu laufen und so verabredeten sie sich zum gemeinsamen Rundendreher. Es war ein Lauf ohne Zeitdruck und -messung, manche Läufer nutzten ihn als Vorbereitungstraining vor einem Marathon, andere als Regenerationslauf nach einem Marathon. Für weitere Sportler ging es einfach um den Spaß und die Freude daran, sich zu bewegen. Vor dem Tennis-Vereinshaus wartete auf die Aktiven nach der Anstrengung selbstgemachter Kuchen und eine leckere, deftige Nudelportion sowie ein kühles Bier.

Karin Breslauer (9 Runden, 22,5 km) und Michael Rüb (13 Runden, 32,5 km) konnten die vom Veranstalter bereitgestellten Tankgutscheine als Gewinn entgegen nehmen. Das musste natürlich ausgiebig gefeiert werden und so saßen die LG'ler noch lange in netter Runde bei herrlichem Sonnenschein zusammen.



Bei der 32. Auflage des Löwenlaufes in Hachenburg waren von der LG Laacher See Nicole Frantzen und Raheb Rahimi mit von der Partie. Die Laufbeteiligung war in diesem Jahr über alle Disziplinen (Marathon, Halbmarathon und Bambini-Läufe) sehr hoch.

Gemeinsam machten sie sich auf zur Sporthalle der Realschule Hachenburg, um den 10,5 km Lauf zu bestreiten. Beim Löwenlauf handelt es sich um einen schönen anspruchsvollen Landschaftslauf. Die 10,5 km-Strecke führte überwiegend über Waldwege und teilweise Schotterwege. Die erste Hälfte der Strecke ging es erst einmal in einem leichten Anstieg, um anschließend die Sportler durch eine abwechslungsreiche Landschaft zum Ziel zu leiten.

Beide Sportler der LG erzielten ihre persönliche Bestzeit. Auf Platz 3 seiner Altersklasse lief Raheb Rahimi in 41:12 Min. Nicole Frantzen konnte sich den 2. Platz ihrer AK in einer Zeit von 51:40 Min sichern. Im Anschluss ließen sich die zwei Athleten, angespornt von der guten Stimmung beim Lauf, mit leckeren Speisen und Getränken verwöhnen.

Foto oben: Die LG'ler beim Lauf in Welling

Foto rechts: Nicole Frantzen und Raheb Rahimi in Hachenburg

Foto unten: Michael Rüb 2. v.r. wurde für 32,5 km geehrt