

Pressemitteilung Nr. 60/2019
der Laufgemeinschaft Laacher See

**Zwei Aktive der LG Laacher See
in Almere und Portland erfolgreich gefinisht.**

Das Wetter stimmte und die beiden Triathleten Barbara Grell und Michael Krämer nahmen an Sportveranstaltungen in den Niederlanden und in den USA teil.

Nach einem intensiven Training mit den Vereinsfreunden der LG Laacher See startete Barbara beim Challenge Amsterdam / Almere (Niederlande) über die Mitteldistanz beim Triathlon. Ihr Freund und Lebenspartner Michael Krämer nahm sowohl beim 5 Kilometer Sunset Rennen als auch beim Marathon in Portland (USA) teil. Grell konnte ihre Bestzeit über die Mitteldistanz (1,9 km schwimmen, 94 km Rad fahren, 21,1 km laufen) deutlich verbessern und finishte in einer Zeit von 6:21:58 Stunden.

Trotz des Jetlags gewann Krämer seine Altersklasse über die fünf km in einer Zeit von 21:50 Minuten. Einen Tag später lief er als Zweiter seiner Altersklasse M 45 den Marathon in 3:39:32 Stunden. Ihre Vereinsfreunde konnten die Rennen live im Internet verfolgen und gratulierten den Beiden nach diesen tollen Ergebnissen.



Barbara Grell
stolz mit
Medaille



Barbara Grell mit
ihrem Bike in Almere



Michael Krämer
nach dem
Zieleinlauf in
Portland