

**Flotte Läufer beim Plätzchenlauf in Polch.
Überlegener Sieg von Viola Pulvermacher.
Rheinhöhenlauf – eine echte Herausforderung.**



Herrliches Spätsommerwetter begleitete die Sportler bei den Wettkämpfen des Stadtlaufs in Polch. Der erste Start galt den Champions Runners. Evelyn Becker und Axel Schäfer stellten sich der Herausforderung für die Distanz von 5 km. Evelyn (22:23 Min.) siegte in der AK W 30 und Axel (20:13 Min.) wurde Dritter der M 50. Einen Vorsprung von drei Min. gegenüber ihrer Konkurrentin hatte Viola Pulvermacher (W 30) bei den 10 km. Mit 39:27 Min. ging sie als klare Siegerin hervor.

Nachdem die flotten Läufer im Ziel waren, machten sich die LG'ler für ihre Starts bereit. Geraldine Bermel (2. wJU 14) lief ein tolles Rennen über 5 km in 29:24 Min. Persönliche Bestzeit und 2. Platz der W 55 gab es für Alexandra Gerz in 28:39 Min. Birgit Geisen (W 55) belegte Pl. 3 in 28:34 Min. Anita Massion (W 60, 58:26 Min.) und Bärbel Monschauer (W 65, 57:57 Min.) gewannen ihre AK beim 10 km Lauf. Den 3. Rang belegten Barbara Grell (W 35, 52:17 Min.), Marion Schmidgen (W 55, 55:18 Min.) u. Erik Blum (M 30, 47:15 Min.). Antonio Blanco (M 40, 42:55 Min.), Michael Krämer (M 45, 43:08 Min.) u. Bernd Engel (M 50, 47:24 Min.) wurden für den 1. Platz in ihren AK geehrt. Klaus Jahnz wurde Zweiter der M 70 in 60:33 Min. Ergebnisse unter <https://muenz-sport.de/stadtlauf/ergebnisse-urkunden/>.



Foto oben:

Die LG'ler vor dem Start in Polch (re. 1. Reihe die Siegerin beim 10 km Viola Pulvermacher.

Foto links:

v. l. Harald und Lydia Justen mit Nicole Frantzen in Linz

Der Rheinhöhenlauf ist ein Etappenlauf über 3 Tage mit einer Gesamtlänge von 50 km und ca. 1.000 Höhenmetern. Eine landschaftlich wunderschöne jedoch sehr anspruchsvolle Strecke galt es zu laufen. Nicole Frantzen, Lydia Justen und Harald Justen nahmen diese Herausforderung an.

Freitags liefen sie 14 km vom Start in Linz nach Vettelschoß,

wo sie vorher mit der Kasbachtalbahn herunter gefahren wurden. Nach dem Zieleinlauf belohnte man sie für die Strapazen der ersten Etappe mit einem schmackhaften Buffet.

Samstags stand ein HM auf einer Rundstrecke um Vettelschoß an, welcher 4 x zu laufen war. Lydia und Harald mussten leider aussetzen. Sonntags beim Abschlusslauf waren sie wieder am Start. Auf einer Strecke von 15km galt es einen Anstieg von 180 HM zu bewältigen, um anschließend nach Linz zu laufen. Unter tosendem Applaus wurden die Läufer auf dem historischen Marktplatz empfangen. Nicole Frantzen kam mit einer Gesamtzeit von 5:12 Stunden glücklich und erschöpft ins Ziel.