

**Schnelle Laufstrecke beim Pronsfelder Volkslauf 2019 sorgt für gute Ergebnisse.
Auftritt zur 32. Crosslauf-Serie 2019 des Sportkreises Cochem-Zell.**

Mehr als 400 Teilnehmer kamen zum Volks- und Straßenlauf in die Prümatal-Gemeinde Pronsfeld. Bei bestem Läuferwetter mit Temperaturen um die 15 Grad kamen trotz des starken Windes bessere Laufzeiten als vor einem Jahr zustande. Die Bäume und Sträucher schützten auf der schnellen 10 km-Hauptlaufstrecke, die zum Radweg ausgebaute ehemalige Bahntrasse, die Sportler vor den Böen. Mit einer reinen Männergruppe war die LG Laacher See beim 10 km Hauptlauf, der für den Bitburger 0,0% Läufercup gewertet wird, vertreten. Die gesamte Führende des Läufercups, Viola Pulvermacher, musste auf Grund eines Trainerlehrgangs diesmal auf einen Start verzichten.

Jason Luxem (MJ U20) erreichte den 4. Platz seiner AK in 53:09 Min; Raheb Rahimi kam als 9. über die Ziellinie und wurde 5. der M 20 in einer Zeit von 37:22 Min. Michael Rüb (M 55, 51:28 Min.); Roland Wesche (M 60, 62:48 Min.), Herbert Esper wurde mit 54:38 Min. 3. seiner der M 65. und Jürgen Schlegel konnte in einer Zeit von 62:41 Min den 1. Platz der M 80 erklimmen.

Von vielen Stimmen wurde die vorbildliche Organisation durch die LG Pronsfeld – Lünebach gelobt.



Foto oben: 3. V.li. der Sieger in der Altersklasse M80 Jürgen Schlegel

Foto unten: Die LG'ler vor dem Start in Laubach



Bei stürmischen Witterungsbedingungen wurde der 1. Lauf der **Cross-Serie des Sportkreises Cochem-Zell** in Laubach ausgetragen. Wie in den Jahren zuvor waren die Sportler der LG Laacher See mit am Start. Dem starken Wind trotzten erst die Läufer über die 4,2 km Strecke. Nach 17:48 Min. kam hier Parvis Torbati mit dem 1. Platz der M 50 ins Ziel. Lydia Justen (W 55, 22:39 Min.) und Hans Hermann Krümpelmann (M 70, 32:38 Min.) gewannen ihre Altersklassen. Elisabeth Waldorf und Frank Monschauer walkten diese Distanz konkurrenzlos in 40:23 Min.

Anschließend fiel der Startschuss über 8,3 km. Harald Justen (2. M 55) war mit 39:14 Min. schnellster LG'ler. Ihm folgten Wilfried Thelen (3. M 55, 42:54 Min.), Michel Rüb (5. M 55, 46:13 Min.). Kirsten Krümpelmann (W 50, 46:51 Min.) und Bärbel Monschauer (W 65, 50:16 Min.) gewannen ihre Altersklassen.

Beim **8. Polderlauf in Ingelheim** lief Raheb Rahimi beim 10 km Rennen mit 39:17 Min. auf den zweiten Platz der M 20.