

## Pressemitteilung Nr. 35/2015 Laufgemeinschaft Laacher See

### **Größte Teilnehmergruppe beim 30. Volkslauf in Heimbach-Weis – Viola Pulvermacher zweitschnellste Frau beim Hauptlauf**

Ein gelungener Lauftag mit Treppchenplätze und tollen Eindrücken erlebten die Sportler der LG Laacher See beim Jubiläumsvolkslauf „Rund um Rommersdorf über den Rheinsteig“ in Heimbach-Weis. Genau wie in den Jahren zuvor, herrschten wieder hochsommerliche Temperaturen, was das Laufen nicht gerade einfacher machte.

Die jüngste LG'lerin Julia Ringel lief den 250 m Bambinilauf in 1:33 Min. Julian Kawalek folgte ihr mit 1:47 Min. Über die 500 m hatte Tim Söntgerath (M 10, 2:24 Min.) die Nase vorn. Felix Jahnz (M 9, 2:45 Min.) und Louis Kawalek (M 10, 2:49 Min.) waren ebenfalls auf dieser Distanz unterwegs.

Beim Jedermannlauf über vier km war Dr. Parvis Torbati gut unterwegs. Mit einer Zeit von 16:21 Min. lief er als Gesamtdritter über die Ziellinie. Nachfolgende LG'ler liefen ebenfalls diese Distanz:

Achim Söntgerath (20:54 Min.); Hans-Hermann Krümpelmann (27:15 Min.);  
Klaus Jahnz (27:16 Min.); Marita Fronnert (27:38 Min.)

Herbert Kawalek (28:04 Min.) und seine Frau Tabea (34:42 Min.) walkten diese Strecke.



Nachdem die Jedermannläufer und Walker im Ziel waren, fiel der Startschuss für den zehn km Hauptlauf. Auch hier waren Parvis Torbati und Klaus Jahnz wieder am Start. Bevor es in den Wald geht, führt die Strecke erst mal drei km stetig bergauf in der prallen Sonne, was das Laufen vielen Sportlern erschwert. Nach einer kurzen Erholungspause im schattigen Wald geht es allerdings immer wieder bergauf und bergab. Die letzten beiden km haben dann ein starkes Gefälle bis ins Ziel auf dem Sportplatz in Heimbach-Weis. So anspruchsvoll die Strecke auch ist, so schön ist sie. Unterwegs werden den Sportlern Einblicke in den Neuwieder Zoo gewährt.

Viola Pulvermacher, die erst vor wenigen Wochen geheiratet hat, konnte das Rennen richtig genießen. Zudem wurde sie mit einer tollen Zeit von 45:15 Min. und der Erstplatzierung der AK W 20 belohnt. Kerstin Krümpelmann (W 45, 55:14 Min.) und Bärbel Monschauer (W 65, 60:48 Min.) wurden ebenfalls Erste in ihren Altersklassen. Fred Wehren wurde für den dritten Platz der M 55 über 51:55 Min. geehrt. Weitere LG'ler waren beim Hauptlauf am Start:

**Foto:** Ein Teil Sportler der LG Laacher See vor dem Hauptlauf in Heimbach-Weis  
es fehlen die Walker Sylvia Franzen und Frank Monschauer, sowie Felix Jahnz

Egon Göhring (4. M 55, 52:00 Min.); Klaus Jahnz (8. M 65, 58:28 Min.);  
Michael Ringel (9. M 40, 59:39 Min.); Dr. Parvis Torbati (12. M 45, 59:40 Min.);  
Jutta Schmitt (4. W 50, 1:08:20 Std.)

Beim Walking über zehn km kamen Sylvia Franzen und Frank Monschauer nach 1:20:33 Std. ins Ziel. Mit Bier und Sekt wurden die Sportler der LG Laacher See für den ersten Platz der Meistbeteiligung geehrt. „Den Gewinn werden wir beim nächsten Training mit den Vereinskollegen auf den Kopf hauen“, so Bärbel Monschauer.

Beim **11. Berglauf in Brodenbach-Ehrenburg** siegte Jürgen-Meinrad Schlegel in der AK 75 in einer Zeit von 38:59 Min. Bei diesem Wettkampf galt es 5,92 km mit einem starken Anstieg im letzten Drittel und einer Höhendifferenz von ca. 192 m zu bewältigen. Für eine Teilnahme sollten die Sportler gesund und trainiert sein. Dass Jürgen dazu gehört, beweist er fast wöchentlich bei seinen Teilnahmen an Volksläufen.

Anfang Juli lief der 77-jährige den **Seiser Alm Halbmarathon in Südtirol**, den er in 2:56:56 Std. finishte. Bei dieser Strecke sind ersten drei km asphaltiert. Der Rest der verläuft auf Forststraßen und schmalere Wanderwegen. Der Start war auf ca. 1 800 m und das Ziel befand sich auf 2 050 m, sodass die Sportler 601 Höhenmeter zu bewältigen hatten.