

**Die Sportler der LG Laacher See laufend unterwegs.
Zweiter Platz für Christoph Mintgen beim 3000 Meter-Lauf in Urmitz.**



Mal laufen sie an der Ahr, mal am Rhein, mal im Königsforst bei Bergisch Gladbach und stets bei bester Laune.

Als Trainingslauf für den bevorstehenden Halbmarathon in Bonn nutzten Heike Court, Bärbel Monschauer, Anja und Franz-Josef Schweizer Anita und Joachim Massion den Ahruferlauf von Altenahr nach Ahrweiler. Mit Vereinskollegen und Lauffreund Karl-Heinz Schuster absolvierten sie insgesamt 20 km. Als Fans und Schlachtenbummler walkten Annette Pandorf, Sylvia Franzen, Marita Fronnert und Elisabeth Waldorf die Strecke. Bei diesem Event steht der Spaß an erster Stelle. Als Wegzehrung gab es neben Wasser und Cola zusätzlich leckeren Wein von der Ahr.

Foto: Die LG'ler vor dem Start des Hauptlaufs in Urmitz

Am darauf folgenden Sonntag galt es auf der schnellen Strecke beim 32. Int. Volkslauf in Urmitz am Rhein zu laufen. Dieses Rennen wurde auch als Testlauf für den (Halb)Marathon in Bonn genutzt. Doch bevor es auf die Strecke von zehn km ging, starteten erst die jungen Sportler. Tim Söntgerath (M 11) holte sich den ersten Rang beim 500 Meter Lauf in 1:45 Min.

Beim Hauptlauf sicherte sich Karin Breslauer den dritten Platz der W 40. Mit einer Topzeit von 48:15 Min. lief sie erstmals unter 50 Min. Völlig erschöpft aber sichtlich glücklich lief sie mit ihren Begleitern Daniel und Rüdiger über die Ziellinie. Platz Eins der W 65 mit 59:41 Min. ging an Bärbel Monschauer. Begleitet wurde sie hier von Karl-Heinz Schuster. Marita Fronnert wurde mit 70:02 Min. Dritte der W 55.

Foto 2: Läufer der LG Laacher See beim Ahruferlauf



Bei den Männern konnte Parvis Torbati sich den zweiten Platz der M 50 sichern. Der Mendiger lief ein prima Rennen und erreichte nach exakt 41:00 Min das Ziel. Einen hervorragenden Wettkampf machte auch Axel Schäfer. Er lief in der M45 42:31 Min. Da zahlte sich der Trainingsfleiß von Axdl aus, der erst seit dem vergangenen Jahr bei der LG trainiert. Michael Becker konnte sich ebenfalls über einen Treppchenplatz freuen. Mit einer Zeit von 62:22 Min. wurde er Dritter der M 30.

Die weiteren Ergebnisse der Vereinskollegen:

Axel Schäfer (M 45, 42:31 Min.); Daniel Breslauer (M 45, 48:13 Min.);
Rüdiger Jahr (M 45, 48:16 Min.); Achim Söntgerath (M 40, 48:42 Min.);
Michael Elzer (M 45, 50:28 Min.); Jörg Steffes (M 40, 53:40 Min.);
Markus Wolscht (M 50, 53:46 Min.); Will Fettweiß (M 40, 54:59 Min.);
Michael Ringel (M 40, 56:05 Min.); Ursula Jahr (W 45, 56:21 Min.);
Simone Schmitz (W 45, 58:54 Min.); Kurt Wölwer (M 55, 58:53 Min.);
Karl-Heinz Schuster (M 60, 59:41 Min.)

Familie Jahr und Breslauer erfüllen sich in den nächsten Tagen einen Traum. Sie starten beim Halbmarathon auf Mallorca. Diesen Lauf wollen sie mit ein paar Tagen Urlaub auf Deutschlands liebster Insel verbinden.

Nachdem die Langstreckler im Ziel waren, fiel der Startschuss für den drei km Jogginglauf und der fünf km Walking. Christoph Mintgen lief als Gesamtzweiter nach einer hervorragenden Zeit von 11:02 Min. ins Ziel. Weitere Läufer der LG'ler auf dieser Distanz:

Michael Rüb (14:05 Min.); Corinne Törper (15:21 Min.);
Damiano Pörtner (16:03 Min.); Jason Luxem (16:15 Min.);
Christiane Münzel (16:38 Min.); Hans-Hermann Krümpelmann (19:35 Min.)

Beim Walking wurden nachfolgende Ergebnisse erzielt:

Silke Törper (34:41 Min.); Jarne Törper (38:59 Min.);
Silvia Wulf-Schäfer (41:49 Min.); Stefanie Steffes (41:49 Min.);
Monika Schuster (46:38 Min.); Elisabeth Waldorf (46:38 Min.)

Lydia und Harald Justen starteten beim Königsforstmarathon. Bereits im vergangenen Jahr waren sie dort gelaufen. Ihnen gefällt dieser schöne Landschaftslauf, der durch Naturschutzgebiet führt und überwiegend auf Waldwegen ausgetragen wird.

Harald erreichte das Marathonziel in einer guten Laufzeit von 3:36:02 Stdn. und Lydia war mit ihrem Saisonauftakt ebenfalls zufrieden. Sie lief den Halbmarathon in einer Zeit von 2:03:57 Std.