

## So viel wie selten zuvor – Erfolgreicher Stundenlauf des LCM 19.09.2013

Geschrieben von: DK - Donnerstag, den 19. September 2013 um 20:24 Uhr



Bei der 34. Auflage des LCM Stundenlaufs war der Zuspruch mit 47 Teilnehmern so gut wie selten zuvor. Alle Rundenzähler mussten mindestens zwei Athleten betreuen und ihnen nach einer Stunde die Anzahl der gelaufenen Runden attestieren.

Die äußeren Bedingungen waren mit 13° Celsius und mäßigem Wind ein guter Vorgeschmack auf die bevorstehenden Wettkämpfe im Herbst.

Vom Start weg löste sich mit Abdi Uya der Vorzeigethlet des LC Mengerskirchen. Locker und leichtfüßig spulte der Äthiopier Runde um Runde im Sportzentrum am Fuße des Knotens ab. Nach der Hälfte beschleunigte Uya noch einmal das Tempo und erreichte nach einer Stunde 16.700 Meter.

Knapp zweieinhalb Runden weniger schaffte Paul Guckelsberger (15.770 m). Der ehemalige Deutsche Meister im Crosslauf (2005) und Halbmarathon (2006) zeigte sich mit einem Kilometerschnitt von 3:48 min/km in bestechend guter Form. „Ich spüre meine Waden ganz schön, aber das ist nach einer Stunde auf der Rundbahn normal. Das kenne ich noch von früher“, zog der sympathische Läufer mit einem Lächeln im Gesicht eine positive Bilanz. Mit Udo Stöckl (LG Brechen, 1. M40), Rüdiger Brands (TTC Staffel, 1. M45) und Björn Becker (Diez, 1. M35) blieben drei weitere Ausdauerathleten über der 15 Kilometer-Marke. Die meisten Runden bei den Frauen sammelte Carolin Klement (LC Mengerskirchen). Nach knapp 32 Runden siegte sie mit 12,725 Meter.





Einmal mehr die Entdeckung des Abends: Luisa „Isi“ Haase mit kapp 11 km, fand „Isi“ das ganz doch recht easy!

Unnachahmlich, die kurzen Trippelschritte des Erik Haase, etwas das die Afrikaner dann doch nicht können, wahrscheinlich weil es immer mit einem breiten Grinsen einhergeht – egal wie lang die Strecke auch sein mag ;o)

## Ergebnisse

Platz	Name	Jahrgang	Platz	AK	Verein	Meter
1	Abdi Uya	1995	1	MJA	LC Mengerskirchen	16.700m
2	Paul Guckelsberger	1963	1	M50	LC Mengerskirchen	15.770m
3	Udo Stöckl	1970	1	M40	LG Brechen	15.166m
4	Rüdiger Brands	1968	1	M45	TTC Staffel	15.125m
5	Björn Becker	1976	1	M35	Diez	15.075m
6	Thomas Steinebach	1959	2	M50	LC Mengerskirchen	14.810m
7	Mathias Georgi	1971	2	M40	LC Mengerskirchen	14.800m
8	Christopher Sommer	1996	1	MJB	LC Mengerskirchen	14.800m
9	Marc-Alexander Funk	1972	2	M40	ASC Ströher Dillenburg	14.800m
10	Christian Papsch	1996	2	MJB	LG Dornburg	14.450m
11	Johannes Schermuly	1995	2	MJA	LC Mengerskirchen	14.320m
12	Philipp Klevers	1989	1	M20	LG Westerwald	14.240m
13	Patrick Krajnc	1995	3	MJA	LG Westerwald	13.595m
14	Reiner Thau	1962	3	M50	LC Mengerskirchen	13.570m
15	Peter Meuser	1969	4	M40	LC Mengerskirchen	13.550m
16	Arne Mayhack	1990	2	M20	Techniker Schule	13.470m

17 Christian Reubold	1972 5 M40 LC Mengerskirchen	13.310m
18 Kai Pott	1968 2 M45 LC Mengerskirchen	13.255m
19 Julian Held	1990 3 M20 Techniker Schule	13.190m
20 Thaddeus Schmidt	1955 1 M55 LT Hadamar	13.110m
21 Steffen Kandler	1973 6 M40 MPS Running Frick	13.110m
22 Ingolf Rosenthal	1951 1 M60 LT Hadamar	13.100m
23 Daniel Kremer	1980 1 M30 LC Mengerskirchen	12.815m
24 Michael Pietocha	1997 3 MJB LG Westerwald	12.800m
25 Carolin Klement	1984 1 W20 LC Mengerskirchen	12.725m
26 Norbert Heilmeyer	1970 7 M40 SC Oberlahn	12.715m
27 Matthias Schulz	1964 3 M45 SC Oberlahn	12.550m
28 Engelbert Wagner	1949 2 M60 LC Mengerskirchen	12.525m
29 Bernd Wießmann	1956 2 M55 TV Elz	12.469m
30 Ewald Türk	1945 1 M65 LG Dornburg	12.430m
31 Reinhard Leber	1947 2 M65 LC Mengerskirchen	12.300m
32 Phlipp Candrix	1997 4 MJB LG Westerwald	12.030m
33 Yannike Foth	1993 2 W20 LG Westerwald	11.740m
34 Simon Nickel	2000 1 M13 LC Mengerskirchen	11.040m
35 Adelina Rexhepi	1996 1 WJB LG Dornburg	10.866m
36 Andrea Schneider	1966 1 W45 LG Dornburg	10.866m
37 Thomas Radebold	1968 4 M45 Rodenroth	11.203m
38 Erik Haase	1970 8 M40 Hausen (verbessert)	11.640m
39 Luisa Haase	2002 1 W11 Hausen	10.040m
40 Erich Nickel	1940 1 M70 SC Oberlahn	9.600m
41 Samuel Georgi	2006 1 M7 LC Mengerskirchen	9.520m
42 Jakob Georgi	2001 1 M12 LC Mengerskirchen	9.520m
43 Katja Schmidt	1968 2 W45 SC Oberlahn	9.200m
44 Henry Meister	2002 1 M11 SV BI-Weiß Msk	8.610m
45 Bernd Tinsel	1937 1 M75 SC Oberlahn	7.421m
46 Berthold Keßler	1943 2 M70 LC Mengerskirchen	4.000m
47 Chiara Radebold	1998 1 W15 Rodenroth	2.000m

