

## **Langstreckler gut unterwegs**

Das Wetter meinte es am vorletzten Sonntag gut mit den Läufern und es herrschten passable Bedingungen beim 35. Strassenlauf der TUS-Griesheim. Angeboten wurden ein 10-Kilometerlauf und ein Halbmarathon. Die kürzere Strecke wählte Marcus Jüch eine Woche nach dem Weinstraßenmarathon. Trotz der Anstrengungen der Vorwoche konnte er mit 36:58 Minuten überzeugen. In seiner Altersklasse sicherte er sich Rang 2 und damit den begehrten Platz auf dem Treppchen. Im Gesamtfeld der 503 LäuferInnen war es Rang 22. Über die Halbmarathonstrecke waren an diesem Tage dann drei LäuferInnen unterwegs. Schnellster Läufer war mit neuer persönlicher Bestzeit Steffen Seinsche. Die Uhren blieben für ihn mit 1:29:39 Stunden zum ersten Mal noch unter der begehrten 1:30er-Marke stehen. Im Gesamtfeld der 635 LäuferInnen war es Rang 83 und der 14. Platz in der Altersklasse M35. Udo Graf kam nur vier Minuten später ins Ziel. Seine Zeit von 1:33:21 bedeuteten einen achtbaren 135. Platz im Gesamtfeld und Rang 33 in der M45. Angelika Cezanne war ebenfalls gut unterwegs. Mit ihrer Zeit von 1:53:01 Stunden blieb sie knapp unter ihrer letztjährigen Zeit und kam auf den 11. Platz in der W35 und Rang 436 im Gesamtfeld.

Reden wir weiter vom Wetter – der letzte Sonntag war ein Traumtag für Marathonläufer. Trocken, Temperaturen um die 10-15 Grad, leichte Bewölkung. Genutzt haben dies für die LG Mörfelden-Walldorf Walter Rippl und Helke Hensen. Walter Rippl bereitete sich das Vergnügen und die Qual in der alten Bundeshauptstadt an den Start zu gehen. Ein stimmungsvoller Rundkurs mit vielen Zuschauern war hier zweimal zu bewältigen. Die Sonne war rechtzeitig zum Start rausgekommen. Mit einer Zeit von 4:31:28 Stunden bewältigte Walter Rippl nach Kampf die Marathonstrecke. Rang 12 in der M65 und Rang 1505 von 1765 StarterInnen waren das Ergebnis. Helke Hensen konnte beim Weiltalmarathon überzeugen. Dieser Marathon ist ein wunderschöner Landschaftsmarathon, der nahe der Weilquelle in Arnoldshain gestartet wird und immer der Weil entlang nach Weilburg führt. Die Strecke führt zwar grundsätzlich abwärts, hat aber auch einige fordernde Steigungen. Angesichts der guten Bedingungen ging der LG-Läufer von seinem Vorsatz nur einen Trainingsmarathon zu laufen ab und nutzte die freundschaftliche Wettkampfsituation zu seiner besten Marathonleistung der letzten drei Jahre. Nach einem ausgeglichen gelaufenen Rennen konnte Helke Hensen in 3:34:34 Stunden auf Rang 8 in der M55 einlaufen. Im Gesamtfeld der 679 Zieleinläufer war es Rang 181.