

Nur Fliegen ist schöner! "running & more" mit Top Zeiten in Benrath!



Am Samstag den 5. April fand der 32. Benrather Volkslauf statt. Für mich war es, nach 2013 der zweite Start in Benrath. Für mich, sowie einige unserer Lauftreffler stand die Halbmarathon Distanz auf der Tagesordnung. Mit mir an der Startlinie Conny, Norbert, Martin, Stefan, Jochen und Kester. Alle hatten sich zum Ziel gesetzt persönliche Bestzeit zu laufen. Die Strecke ist ein absoluter Leckerbissen. Bestzeiten laufen, wenn nicht hier wo sonst? Die Strecke führt über Schotter- und Waldwege mit wenig Asphaltanteil. Herrlicher Wald und ein See säumen die Wegränder. Mein Plan stand nach dem Startschuss schnell fest. Allen davonlaufen und das möglichst schnell. So ließ ich auf den ersten Kilometern auch Martin und Jochen hinter mir. Martin hat es dann doch geschafft mich wieder einzuholen und auch die dritte Frau überholte mich bei km 17. Bei einer besseren Einteilung wäre bestimmt noch was drin gewesen. So musste ich mich dann mit dem dritten Platz zufrieden geben. Altersklassen Siege gab es in der W 35 für Conni und W40 für mich. Alle sind wohlbehalten am Ziel angekommen.

Unsere gelaufenen Zeiten Conni Bidault 1:47:02, Martin Trier 1:32:20, Jochen Diegel 1:35:26, Norbert Wentzel 1:40:52, Kester Marzari 2:01:10. Stephan blieb weit unter seinen Möglichkeiten und machte den Coach/Hasen für Conni. Zum guten Schluss meine Zeit 1:33:17. Zum Pokale halten war Conni gerne behilflich. An alle meinen Glückwunsch und auch an alle die Sonntag 06. April beim Postmarathon in Bonn gestartet sind. Ist seid spitze!!!! Ein super Team bei running&more. Mit euch quäle ich mich am liebsten und lass mich auch gerne von unserem super Trainer Martin Müller quälen. Training lohnt !!!



32. Benrather Volkslauf

Samstag, 5. April 2014
0,4 - 1,3 - 5 - 10 - 21,1 km

