Foto: Kai Engelhardt (laufmonster.de), weitere Bilder von Laufmonster.de hier und hier.

Gute Ergebnisse bei sommerlichen Temperaturen

Den Ausrichtern des Rheinbogenlaufs war die riesige Gruppe Deuzer, die letztes Jahr am 10 km Lauf auf dem schnellen, bestzeitentauglichen Kurs durch Wald und Wiesen teilgenommen hatten, gut in Erinnerung geblieben und fand des öfteren Erwähnung. Das lag natürlich auch daran, dass der Sieg im Vorjahr mit der Topzeit von 31:59 min an Thomas Tremmel gegangen war.

2013 war die angereiste Gruppe zwar etwas kleiner und die Bedingungen waren mit sehr heißen Temperaturen etwas anders als 2012 bei strömendem Regen, dennoch hinterließen wir

mit einem Doppelsieg bei den Frauen und weiteren guten Zeiten und Platzierungen einen guten Eindruck.

Alexander Manaa hatte eigentlich eine neue Bestzeit angepeilt, was bei der Hitze natürlich ein mutiges Unterfangen war. Begleitet von **Rebekka Otterbach**, die zuvor beschlossen hatte gemeinsame Sache mit Alexander zu machen, lief er die erste von zwei 5 km langen Runden im angestrebten Tempo, musste dann jedoch den warmen Temperaturen auf der zweiten Hälfte etwas Tribut zollen. Trotzdem lief er eine ordentliche Zeit von 38:44 min, mit der er angesichts der Bedingungen durchaus zufrieden sein kann. Auch für Rebekka blieb die Uhr bei 38:44 min stehen, was Platz 1 bei den Frauen bedeutete.

Nicht weit dahinter – und somit ihrem Freund Alexander stets im Nacken– kam auch schon die zweite Frau ins Ziel. **Kathi Schäfers**, die sich in den letzten Monaten immens verbessert hat und von Bestzeit zu Bestzeit läuft, kam mit der guten Zeit von 39:42 min als Gesamtzweite ins Ziel und sicherte somit den Deuzer Doppelsieg.

Horst Günther wollte – unterstützt von **Dirk Neumann** als Tempomacher – mutig die 40 min-Schallmauer in Angriff nehmen. Leider machte die Hitze auch Horst besonders auf der zweiten Runde zu schaffen, sodass er das hohe Tempo nicht halten konnte und die Uhr schließlich für Horst bei für ihn nicht ganz zufriedenstellenden 41:59 min und für Dirk bei 42:00 min stehen

blieb.

Auch **Bianca Neumann** hatte mit einer neuen Bestzeit geliebäugelt, äußerte aber schon vor dem Lauf angesichts der Temperaturen ihre Bedenken. **Christian Jung**, der sich als Tempomacher angeboten hatte, sorgte von Beginn an für ein gleichmäßiges Tempo. Leider hatte Bianca das Pech, dass sie sich beim Trinken an einer Wasserstelle verschluckte, was sie ca. 25 Sekunden kostete – eine neue Bestzeit wäre also trotz der hohen Temperaturen möglich gewesen. Doch auch mit der Zeit von 42:58 min kann Bianca sehr zufrieden sein, zumal sie damit Platz 2 in der W40 belegte und insgesamt als fünfte Frau ins Ziel kam. Christian, der natürlich Bianca den Vortritt gelassen hatte, kam mit 42:59 min ins Ziel.

Ergebnisse: https://ssl.time-and-voice.com/running/rheinbogen-2013/ergebnisse/10km.pdf