Geschrieben von: Dieter
Montag, den 28. Oktober 2013 um 16:31 Uhr

Katharina Schäfers Gesamtsiegerin beim Kölner Friedenslauf!

Nach einer langen Verletzungszeit nahm **Katharina Schäfers** beim 24.Kölner Friedenslauf das Wettkampfgeschehen wieder auf und konnte direkt einen Erfolg feiern.

Obwohl das Ärzteteam um Dr. Caprice Giehl und Dr.Patrick Löhr ihr noch einige Wochen „moderates Laufen“ verordnet hatten, gingen bei Katharina etwas die Gäule durch.

Die Tatsache endlich mal wieder schmerzfrei laufen zu können beflügelte Kathi derart, dass sie die Konkurrenz trotz Sturmböen deutlich hinter sich ließ und am Ende mit guten 41:23 Minuten

sogar Gesamtsiegerin wurde.

Obwohl diese Belastung zum jetzigen Zeitpunkt von Ärzte- und Trainerteam nicht unbedingt positiv gesehen wurde, war es doch bemerkenswert wie schnell Katharina schon wieder laufen konnte. Durch intensiven Alternativsport (Radfahren, Schwimmen) hat sie sich eine bemerkenswerte Ausdauer erhalten.

Wenn sie sich jetzt wieder an ihre Vorgaben hält, ist in der kommenden Saison mit einer starken Katharina Schäfers zu rechnen !

Für **Alexander Maana** lief es leider nicht so gut. Die äußeren Bedingungen ließen keine Bestzeiten zu. Immerhin erreichte Alex mit 40:12 Minuten noch Platz 3 in seiner Altersklasse M30.