

## 50. Mittelrheinvolkslauf des Alfterer SC mit besten Bedingungen

Der Alfterer SC hatte zu seinem 50. Volkslauf eingeladen. Das Wetter war richtig gut zum Laufen, beim Start um 10 Uhr kühl bei Sonnenschein, meist auf schattigen Waldwegen im Kottenforst. Viele Läuferinnen und Läufer starten in Alfter erstmals über längere Laufdistanzen - mit persönlich guten Ergebnissen. Andere sind seit vielen Jahren von diesem morgendlichen Lauf durch den Kottenforst begeistert und traditionell dabei. Der Lauf führte - nach der Anmeldung in der Sporthalle der Grundschule in Alfter - mit Start am „Herrenhaus Buchholz“ auf den befestigten Waldwegen vorbei am „Kamelleboom“, - und auf der Halbmarathonstrecke dann auch zum „Eisernen Mann“ – und wieder zurück zum Schulhof der Grundschule im Ort Alfter.

Nach dem Lauf regenerieren sich eine Vielzahl der Läufer und Läuferinnen mit einer kostenlosen Massage durch Heidrun Flecken. Etwa 1 Stunde nach Zieleinlauf konnte Moderator Rainer Meyer und Abteilungsleiter Friedel Cramer für den Alfterer SC die Siegerehrungen der Plätze 1-3, der Altersklassensieger und der Stadtmeister 2018 vornehmen und Preise vergeben.

Den **10-Kilometerlauf** gewann bei den Männern Markus Mey von Peters Sportteam in 35:29 min, verfolgt vom Vorjahressieger Fabian Michaelis (35:53 min) vom ASV Wesseling und Claus Pesch in 37:27 min. von LG Donatus Erftstadt. Kurz dahinter folgte vom Sportlich-Team Bornheim Daniel Feider in 37:45 min. .

### *Die Sieger des 10 km Laufes*

Schnellste Frau war Martina Schwanke von LG Donatus Erftstadt in 44:14 min, gefolgt von Karin Breslauer in 48:59 min von LG Laacher See und Nicole Kersting aus Alfter( 50:06 min). Beachtlich in der Altersklasse W 70 mit 54:59 min. lief Barbara Berg von Melpomene Bonn.



### *Die 10 km Läuferinnen, Platz 1-3*

Die **Mannschaftswertung** der jeweils 3 zeitschnellsten Männer gewann Sportlich-Team Bornheim (1) mit Daniel Felder, Frank Hennes und Jannis Kohl vor deren Team 2. Auch die Frauen von Sportlich-Team Bornheim gewannen die Teamwertung mit Laura van der Koelen, Stefanie Stotzem

und Andrea Hensch. Die **Teamwertung** mit der höchsten Teilnehmerzahl stellte wieder das Sportlich-Team Bornheim mit ihren zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern und erhielt 3 Fässchen Bier.



*Sportlich Bornheim lief mit einer großen Gruppe...*

Auf der **Halbmarathonstrecke** beeindruckte mit einem Start-Ziel Sieg Uli Trautmann aus Bonn von racing team da peng in einer Zeit von 1:11:52 Std., davon den letzten km mit offenem Schnürsenkel Er hatte sich bereits gut erholt, dann folgte - mit 15 min. Abstand - in 1:27:55 Std. Jonathan Ottnad aus Bonn. Kurz darauf lief Bodo Abenhardt in 1:28:47 Std. ins Ziel.

*Der HM-Sieger mit 2 Trinkbechern.... Es war ja Zeit genug.....bevor weitere einliefen.*



Die Gesamtwertung der Frauen über die Halbmarathonstrecke gewann Thurid Buch vom Alfterer SC in 1:30:24 Std. Mit deutlichem Abstand von 9 min. folgte Anne Staeves für die LG Trampeltier startend in 1:39:39Std., gefolgt von Claudia Schäfer in 1:41:02.

Aus Anlass des Jubiläums - es war ja der 50te Mittelrheinvolkslauf des Alfterer SC – wurde auch die **Stadtmeisterschaft Alfter+Bornheim über 10 km und Halbmarathon** ausgerichtet.

Im Halbmarathon waren die schnellstens bei den Frauen Thurid Buch vom Alfterer SC in 1:30 h und bei den Männern Michael Bungartz in 1:38 h von Actic Fitness. Beim 10 km Lauf war das Starterfeld deutlich größer. Vom Sportlich-Team Bornheim gewann Daniel Feider in 37:45 min, bei den Frauen Nicole Kersting in 50:05 min. Alle erhielten „nahrhafte“ Präsente und eine Urkunde, überreicht von Vertreter der Gemeinde Alfter und vom Alfterer SC.



### *Alfterer+Bornheimer Meister 2018 über 10 km*

Bei den **Schülerläufen** waren für die Jahrgänge 2007 bis 2011 die Strecke 2-mal auf dem Schloßweg zu laufen. Bei den Jungen gewann Philipp Herter in 5:10 min und bei den Mädchen Celine Schneider in 5:16 min. Den kürzeren Lauf gewann bei den Mädchen Thea Thormählen in 2:32 min und bei den Jungen Timofey Klyuev in 2:35 min. Allen teilnehmenden Schülerinnen und Schüler überreichte die ASC-Läuferin Ulrike Krieg beim Zieleinlauf Erinnerungsmedallien.



*Bis zum Fototermin blieben nur noch wenige Kinder....*

Alle Teilnehmer – auch die Schüler - können sich ihre persönliche Urkunde mit Namen, Laufzeit und Platzierung von der homepage des Alfterer SC ausdrucken.

Direkt nach den Läufern starteten die **Walker** am Herrenhaus Buchholz auf die 10-km-Strecke. Unter diesen 20 Teilnehmenden wurden als Prämierung „Rebellenblut“ vom Afterer Brombeerwein ausgelost.

Dank der bewährten Vorbereitung und wieder unter der Regie von Chef-Koordinator Alex Bauz lief auch in diesem Jahr alles wieder „wie am Schnürchen“, denn wieder unterstützten ihn die 80 Freiwilligen der verschiedenen Abteilungen des ASC und das DRK-Team aus After blieb erfreulicherweise ohne Einsatz.



*Morgens am Kuchenbüfett.....--*



*Die ASC-Radbegleiter, lautlos und abgasfrei im Kottenforst....niemand ging verloren.*

Bei leicht geringerer Zahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer über die Halbmarathondistanz und Zahlen wie im Vorjahr über 10 km, Walken und den Schülerläufen war Organisationsleiter Alex Bauz recht zufrieden. Trotz der recht hohen Temperaturen, gerade um die Mittagszeit, gab es keine Kreislaufprobleme und auch keine Verletzungen.

Die Ergebnisse stehen im Internet und dort können auch Urkunden ausgedruckt werden.

*7. Mai 2018, Rainer Meyer*