

49. Brockenlauf am 07.09.2019 in Ilsenburg / Harz

Matthias Ebeling nahm erneut am ältesten Berglauf Deutschlands teil!

26,2 km waren zu bewältigen, davon 12,1 km bergauf und 14,1 km bergab!

Start und Ziel befanden sich auf dem Marktplatz in Ilsenburg.

890 Höhenmeter hatten die Läufer bis zum Gipfel in 1.142 Meter Höhe zu überwinden.

Zum Lauf: Gutes Laufwetter, die Temperaturen waren ok. **Der Anstieg:** Teilweise mussten extremen Steigungen, die stellenweise bis zu 20% betragen, überwunden werden.

Der Rücklauf: Wer einmal eine so lange Strecke bergab gelaufen ist, weiß sicher, wie sich Gelenke, Muskeln und Sehnen dabei und danach verhalten.

Name	Strecke insgesamt	Ankunft auf dem Brocken Zeit	Zeit insgesamt	Platz insgesamt	Platz Altersklasse
Ebeling, Matthias	26,2 km	1:28:11	2:39:49	284.	30. M 55
475 Männer + 106 Frauen = 581 Teilnehmer im Ziel				268. der Männer	59 Männer in M55 im Ziel

18. Volksbank-Münster-Marathon am 08.09.2019

18. Teilnahme von Andreas Kopp! Noch nie gefehlt und immer das Ziel erreicht!

Nach 18 Jahren erstmals kein Hitzelauf sondern gutes Laufwetter!

Name	Strecke	Zeit Netto	Platz insgesamt	Platz Altersklasse	KR
Kopp, Andreas	Marathon	4:36:10	1.393.	95. M 55	
1.354 Männer + 374 Frauen = 1.728 Teilnehmer im Ziel			1.132. der Männer	135 Männer in M55 im Ziel	

18. Sievershäuser Waldlauf am 08.09.2019

Vier PSV-Läufer absolvierten die anspruchsvolle 12-Kilometer-Distanz

Name	Strecke	Zeit	Platz insgesamt	Platz Altersklasse
Dohmann, Edgar	12 km	1:04:53	3.	1. M 60
Wilhelmus, Rolf	12 km	1:05:54	5.	2. M 60
Golüke, Werner	12 km	1:10:15	6.	1. M 65
Dorusch, Elke	12 km	1:10:15	7.	1. W 65
7 Teilnehmer im Ziel				