

{sfx album='5929452632975878193' display='album' pictures\_row='4'  
album\_rows\_per\_page='1.5'}

In Birkenfeld trafen sich unsere Langstreckler zu den Rheinland-Meisterschaften auf der längsten Bahnstrecke nämlich den 10.000m der Frauen, Seniorinnen, Männer und Seniorinnen.

Das Wetter war trotz vorangegangenen Regen fast ideal für die Langstrecke. Die LG Bernkastel-Wittlich war mit einer Dame und sechs Herren die zweitstärkste Vereinsvertretung. Erstmals traute sich **Laura Schmitt** die 10.000m auf der Bahn zu laufen. Der Versuch wurde mit dem Gewinn der Meisterschaft in der Frauenklasse mit der guten Zeit von 42:03,64 Minuten und einem zweiten Platz im Gesamtfeld der Frauen belohnt. Einen weiteren Meistertitel holte sich **Patrick Heim** in der Altersklasse M40 mit der Zeit von 34:49,06 Minuten und dem fünften Platz in der Männergesamtwertung. Aber auch die anderen LG-Läufer konnten durch gute Leistungen überzeugen. Alle konnten mit den wohlverdienten Urkunden wieder nach Hause fahren. Besonders erfreulich war auch, dass der lange verletzte **Josef Maas** schon wieder mit einer tollen Zeit aufwartete. Hier die Zusammenfassung der Leistungen über 10.000m:

Frauen	Schmitt, Laura	1. Platz	42:03,64 Min
Männer M40	Heim, Patrick	1. Platz	34:49,06 Min
Männer M45	Schmitt, Stefan	2. Platz	36:57,40 Min
Männer M50	Paulus, Walter	2. Platz	39:39:31 Min
Männer M50	Volz, Erwin	3. Platz	40:01,43 Min
Männer M55	Maas,Josef	3. Platz	39:24,48 Min
Männer M55	Hammann, Theo	5. Platz	43:21,66 Min

# Rheinland-Meisterschaften 10.000m in Birkenfeld - 31.08.2013

Geschrieben von: Ludwig Beißel

---