

## Roadrunner aktiv in den Sommerferien

*In den Sommerferien sind die Hallen geschlossen und das Kickboxen – zu mindestens das kollektive Training – liegt ein wenig „auf Eis“. Unsportlich muss die Zeit aber nicht verbracht werden, wie sich im Rückblick wieder einmal gezeigt hat.*

Gleich zu Beginn der Ferien wurde das Lauftraining bei einigen intensiviert. Mal eine Runde um die Meentelände oder nach Bad Nieuweschanz. Oder einfach mal ein paar Runden um den Sportplatz im Zuge der DOSB-Sportabzeichenabnahme, die Heike wieder anbietet. 5km, 10km und



sogar 20km Strecken über Wymeer waren zu verzeichnen. Im Duathlon versuchten sich Heiko, Menno

und Finja: 2 x 5km Waldlauf in Hesel mit 20 km Radfahren über Firrel dazwischen, stärkten den Plan, es auch in dieser Variante oder sogar im Triathlon mal mit anderen Sportlern aufzunehmen. Veranstaltungen dieser Art gibt es ja auch in unserer Region.

Bei den **Sportfreunden Möhlenwarf**, die dieses Jahr wieder einen Volkslauf ohne Zeitabnahme anboten, gingen Silke und Ingrid (Foto oben) im Walken an den Start. Als einziger(!) 10 km-Läufer hatte sich Heiko gemeldet und damit den CGB sogar ganz nebenbei eine recht gute Werbung beschert.



Beim **DLV-Lauf in Stapelmoor** sah die Resonanz dann doch schon ein wenig anders aus. Die Läufe über 5, 10 und 20 km waren recht professionell bestückt und



unter den Wettkämpfern von Nah und Fern, hatten sich Weeda auf 5km und Menno mit Finja auf 10 km durch zu

schlagen. Alles natürlich unter unserer bewährten Maxime „run for fun“! Das Training hatte am Donnerstag wieder in der Halle angefangen und lahmte nachhaltig die Beine. Die ersten Kilometer dienten wohl eher dem Laktatabbau. Die



Veranstaltungen selbst waren wieder top auf die Beine gestellt und motivierten beim nächsten Mal gerne wieder dabei sein zu wollen.

**Finja** machte auf 10 km den **1.Platz** in der Altersklasse W U18, während **Weeda und Menno** jeweils den **3.Platz** in der W U16 bzw. Senioren M50 erreichten. Einen Essensgutschein im Wert von **75,00 EUR** gab es bei der anschließenden Verlosung dann noch für die **Startnummer 257!** ;-)