

Schnelle Zeiten in Rheinzabern (15.12.)

Zum Auftakt der Winterlaufserie im südpfälzischen Rheinzabern ging es über 10 km. Auf der exakt vermessenen schnellen Rundstrecke waren knapp 1.400 Läufer/-innen am Start. Trotz kühlen Temperaturen um die 3 Grad beflügelte das leistungsstarke Umfeld unsere Teilnehmer zu für die Jahreszeit schnellen Zeiten.

Beate Schalyo lief nahe an ihre persönliche Bestzeit heran und verfehlte mit 43:02 Min. die 43-Minuten-Schallmauer knapp. Deutlich verbessert zeigte sich **Sylwia Zakrzewsi**, die sich in den letzten Wochen um über 2 Minuten steigerte und mit 44:31 Min. eine neue Bestleistung markierte. **Uwe Szmehlik** lief mit 44:11 Minuten seine zweitschnellste Zeit in 2013.



Zufriedene Gesichter beim 10er in Rheinzabern: Sylwia Zakrzewski, Uwe Szmehlik und Beate Schalyo (v.l.)

Nikolauslauf in Ilsfeld (8.12.)

Einen Doppelsieg gab es für unsere schnellen Damen beim Nikolauslauf in Ilsfeld. In der AK W35 belegten Beate Schalyo und Sylwia Zakrzewski Platz Eins und Zwei mit 43:09 Min. bzw. 45:14 Minuten.

Nikolauslauf in Bad Schönborn (8.12.)

In Bad Schönborn gingen Jan Hollstein und Uwe Szmehlik an den Start. Unter insgesamt 700 Startern über 10 km erreichte Jan Hollstein den 11. Platz bei den Männern mit 40:51 Minuten. Nach 45:51 Min. lief Uwe Szmehlik in der AK M55 auf den 6. Platz

-SZ-