

## AST Reichenbach LIWA-Laufevent in Lichtenwald am 15. April 2018

Start zum 10km- LIWA-Lauf

Beim diesjährigen 17. Lichtenwalder Laufevent starteten 12 von uns über die 10 km-Strecke und Martin wagte sich erneut über die volle Marathondistanz. Weitere AST'ler waren zudem als freiwillige Helfer mit an der Strecke unterwegs.

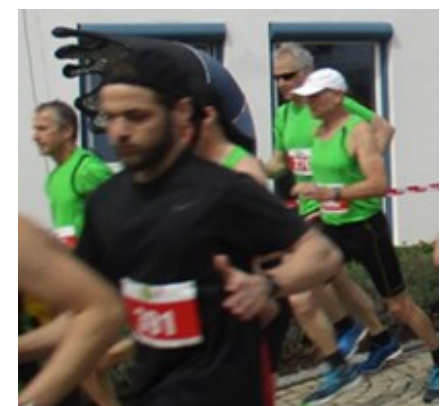
Das Wetter war allererste Sahne und die Stimmung an den jeweiligen Starts und auch unterwegs war super.

Um 9:15 Uhr erfolgte der Start der 115 Marathonis und damit diesmal 15 Minuten vor den Halbmarathonläufern. Nachdem man auf der ersten gemeinsamen Streckenhälfte noch immer rund herum Läufer sah und auch der ein oder andere schnelle Halbmarathonläufer noch an einem vorbeizog, wurde es auf der zweiten Hälfte streckenweise ziemlich einsam. Also ging es darum die Landschaft zu genießen und sich über die ein oder anderen paar Zuschauer an der Strecke zu freuen. Die insgesamt rund 680 Höhenmeter und die Sonne zerrten ordentlich an der Kondition. Aber da Martin die Strecke im Vergleich zum letzten Jahr jetzt kannte und die erste Hälfte nicht zu schnell angegangen war, konnte er sogar in Reichbach noch an 13. Stelle liegend bis ins Ziel hinein an 5 weiteren Läufern vorbeiziehen. Schließlich kam er ausgepowert aber glücklich mit einer super Zeit von unter 3,5 Std. als 8. ins Ziel.

Um 13 Uhr starteten 12 AST'ler über die 10 km in Lichtenwald, die diesmal im Rahmen der WLW-Team-Lauf-Cup Serie stattfanden. Aufgrund der Tatsache, dass der 10 km-Lauf dieses Jahr den ersten der vier WLW-Läufe markierte, war das Starterfeld mit insgesamt 351. Läufern auch entsprechend gut besetzt. Dies führte vor allem auf den Anfangskilometern zu einem teils ordentlichen Gedränge auf der Strecke. Auch hier war uns das Wetter hold und es herrschten klasse Laufbedingungen. Wie letztes Jahr schon, ist das Besondere der WLW-Laufserie die um den Altersklassenfaktor (AKF) korrigierte Zeit, die dann auch ausschlaggebend für die Teamwertung ist. So ergaben sich für uns drei Zeiten unterhalb der magischen 40 Minuten, drei unter 45 Minuten und alle unter einer Stunde. Damit konnten wir alle mehr als zufrieden sein.

In der Teamwertung belegte unsere Damenmannschaft AST Reichenbach 3 bei den Damen U40 mit Margit, Martina und Gise den dritten Platz. Unsere Herrenmannschaft AST Reichenbach 1 mit Harald, Reini, Reiner und Peter belegte bei den Herren Ü40 den 6. Platz und unser Team AST Reichenbach 2 mit Andreas, Thomas, Jürgen und Werner belegte den 16. Platz.

Nun können wir uns auf den zweiten der vier WLW-Team-Läufe am 05.05.2018 in Mössingen vorbereiten. Für alle Reichenbacher, die in Lichtenwald gelaufen sind, aber noch nicht beim AST sind, kommt zu uns. Wir freuen uns über alle, die Spaß am Laufen haben, egal in welcher Zeit!



Name	AK	AK-Pl.	Pl. m/w	Pl. ges.	Zeit	AKF-Zeit
Margit Schmid	W40	1.	4.	56.	43:04	41:34
Harald Staiger	M60	3.	72.	81.	45:23	35:37
Reiner Schmid	M55	12.	84.	97.	46:48	39:31
Reinhard Nickl	M55	15.	96.	112.	47:25	38:59
Philip Breuninger	MJA	3.	103.	122.	48:01	---
Thomas Schirwandt	M50	25.	125.	158.	50:43	44:21
Jürgen Brendle	M40	13.	144.	183.	52:39	49:58
Andreas Wünsche	M55	27.	153.	195.	53:28	43:57
Peter Schuster	M55	30.	164.	208.	54:20	45:28
Martina Sommer	W50	6.	58.	244.	56:10	54:52
Gisela Märkl	W30	7.	63.	257.	57:08	56:52
Werner Quattlender	M60	16.	225.	317.	1:04:29	50:36
Martin Dunker	M40	2.	8.	8.	3:25:21	---