

## 30.07.16 - 39. Rheinuferlauf Homberg

Geschrieben von: Stefan Losch

---



Der Rheinuferlauf in Duisburg-Homberg ist immer mal wieder für einen Trainingswettkampf gut. Sein Termin mitten im Sommer und auch die Streckenführung insbesondere beim 5er und 10er sind allerdings nicht unbedingt bestzeitentauglich - muss aber auch nicht immer ;-)

Am späten Samstagnachmittag erfolgten die Starts über 5km, Halbmarathon und 10km (in dieser Reihenfolge). Beim Halben gingen Peter Liebchen und Florian Steiner an den Start. Peter hatte sich einen 4:30er Schnitt vorgenommen, den er auch gut umsetzen konnte mit etwas Reserven zum Ende hin. Er lief nach 1:33:25 Stunden auf Platz 21 (2. M50) ins Ziel. Florian Steiner, der sich als Saisonziel den Berlin-Marathon auf die Fahnen geschrieben hat, war nach dem 5er zum "Warmlaufen" mit 2:22:37 Stunden (18. M40) gut bedient.

Stefan Losch hatte schon länger keinen Wettkampf mehr bestritten und war umso überraschter, dass er über 10km ohne an die Grenzen zu gehen nach glatt 36 Minuten als Fünfter gesamt (2.M45) ins Ziel kam, auch wenn die Strecke etwas über 100 Meter zu kurz gewesen sein muss (der 10er ist nicht DLV vermessen). Vor 2 Jahren bei etwas höheren Temperaturen an gleicher Stelle aber mit gleichen Ambitionen sprang (ebenfalls) ein 5. Platz in 37:29 heraus.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)