

Cita back on track!



So langsam hat man sich an die Hitze gewöhnt, und der letzte Samstag war ein Tag von der "kühleren" Sorte. Relativ gute Bedingungen also für einen kleinen Aufbauwettkampf im Rahmen des 19. Alpener Sparkassen-Stadtlaufs.

Beim Lauf über 5 Kilometer kam es zu einem internen "Duell" zwischen **Anja Tempelhoff** und **Felicitas Vielhaber**

, welches Anja in

20:34

(5.Frau) knapp vor Cita in

20:38

für sich entschied. Anja drückte von Anfang an aufs Gas, die Sub-20 im Visier, aber Cita ließ sich nicht abschütteln. Ein klasse Wiedereinstieg nach 8 Monaten absoluten Stillstand und 5 Wochen Aufbautraining! Vorsichtig sollen jetzt Intensität und Umfänge gesteigert werden, um den Bewegungsapparat wieder an die Belastungen zu gewöhnen.

Herbert Wenda

(M65) kam in

26:02

Minuten auf Platz 54 bei den Männern.

Über den 10km-Hauptlauf lief **Burkard Vielhaber** ein tolles Rennen und kam in guten **36:17** Minuten vor starker Konkurrenz auf Platz 7 (2.M45) im Gesamteinlauf. Der unermüdlichen

Brigitte Wick

in Begleitung von Herbert blieb diesmal nur die rote Laterne, aber bei ihr war der Weg das Ziel.

Sie benötigte

1:13:23

17.07.10 - 19. Alpener Stadtlauf

Geschrieben von: Stefan Losch

Stunden (2.W50).

Weitere Informationen: [Veranstalterhomepage + Fotos](#)