

Nachdem bis zur Mitte der Woche die Temperaturen über der 30 Grad Marke lagen, kühlte es zum Wochenende hin deutlich ab. Mit Temperaturen von ca. 18-20 Grad gab es am Sonntag läuferfreundliche Wetterbedingungen, die ein paar Tusemer zum Hildanuslauf in Hilden führten. Beim Hildanuslauf sind über 10km fünf Runden zu absolvieren, die durch ein Wohngebiet und einen Grünstreifen führen. Die amtlich vermessene Strecke ist recht flach, gut zu laufen und erinnert sehr stark an die Rundstrecke des Malteser-Sommernachtslaufs in Duisburg-Huckingen.

Für den TUSEM traten Felicitas Vielhaber, Stefan Losch und Markus Uhlendahl an die Startlinie des 10km Laufs. Cita erreichte dabei in 39:06 min. einen souveränen Start-Ziel-Sieg. Markus Uhlendahl konnte in einer Zeit von 39:34 min. seine persönliche Bestzeit um fast eine Minute verbessern. Profitieren konnte Markus dabei von der Unterstützung durch Stefan Losch, der damit an diesem Wochenende seinen zweiten Einsatz als Paceläufer absolvierte und den Lauf als Tempoeinheit vor dem Köln-Halbmarathon nutzte. Markus wurde 1. M45 und 11. der Herrenwertung unmittelbar gefolgt von Stefan, so dass beide gemeinsam auf dem Treppchen landeten.

Weiter Infos: [Veranstalter](#) | [Ergebnislink](#)