

Eine gute und preiswerte Alternative zum schnellen Lauf am Bayerkreuz ist der Karnevalslauf in Mönchengladbach. **Silke Niehues** (W45) nutzte die guten Bedingungen und flotte Strecke und konnte sich über 10 Kilometer den Gesamtsieg in der Frauenkonkurrenz sichern. Noch mehr freute sie sicherlich die klasse Zeit von 39:26 Minuten. **Barb**

ara Jedras

absolvierte einen Doppelstart. Über 5km kam sie als 3.W45 nach 22:15 Minuten ins Ziel, beim anschließenden 10er belegte sie in 48:01 Minuten ebenfalls den 3. Platz in ihrer Altersklasse. Sie hatte sich natürlich schnellere Zeiten erhofft, doch machte ab Kilometer 3 ihr Rücken zu und ließ eine schnellere Pace nicht mehr zu.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#) | [Laufreport.de](#)