

Einen Ausflug an den Rhein nach Düsseldorf-Himmelgeist unternahm am Sonntagvormittag **Stefan Losch**

, um mal wieder etwas Wettkampfluft im Rahmen eines schnellen Trainingslaufs zu schnuppern. Zuletzt hatte er viel Pech mit Wettkämpfen (Absage wegen Sturm, Zerrung, Erkältung), so dass es nur darum ging, nach der Vorbelastung am Samstag (gesteigerte Seerunde) unfallfrei zumindest die geplante Pace für den Duisburger Halbmarathon in 3 Wochen zu laufen. Das klappte dann auch ganz gut, und nach 38:09 Minuten kam er als 1.M50 (11. gesamt) ins Ziel. Ex-Tusemer Peter Liebchen, der Stefan mitgenommen hatte, finishte nach 44:51 Minuten als 2.M55 und gewinnt so langsam wieder an Tempo.

Die landschaftlich schöne Strecke ist zwar flach, aber nicht wirklich schnell. Unter anderem muss man auf einem Deich 2 km auf einem schmalen Schotterweg laufen, und die letzten Kilometer ging es oft über Bürgersteige.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)