

## **Westdeutsche Halbmarathonmeisterschaften (Männer/Frauen) und**

## **Offene NRW Halbmarathon-Meisterschaften (Senioren-Altersklassen)**

am 09. September 2015 in Bochum

Die Westdeutschen Halbmarathonmeisterschaften sowie die NRW Halbmarathon Meisterschaften wurden in diesem Jahr im Rahmen des Bochumer Stadtwerke Halbmarathon ausgetragen.

Zu laufen war eine Einführungsrunde von ca. 2,2 km und 3 Runden a 6,3 km. Für die vielen Zuschauer und für mich als Trainer optimal, so konnte ich vom Rand der Strecke aus meinen obligatorischen „Pfeifton“ von mir geben.... welchen meine Läufer-/innen gerne hören und sie zusätzlich motiviert 😊

Gut vorbereitet und eingestellt auf die HM Meisterschaften drückte Carola vom Start weg auf ein hohes Tempo, schließlich galt es die starke Konkurrenz aus der Altersklasse W50 hinter sich zu lassen. Und das gelang Carola bereits in der zweiten Runde sehr gut, wo ein Vorsprung auf die Zweitplatzierte sich auf über 1 Minute summierte.

Auf der letzten Runde setzte Carola alles auf eine Karte, legte noch einen starken Endspurt ein und steigerte sich auf eine fantastische neue Bestzeit von 1:32,21 Std. und wurde damit souverän

**Nordrhein Halbmarathon Siegerin 2015** in der Altersklasse W 50!



Zum Schluss mit einem Vorsprung von über 4 Minuten auf die Zweitplatzierte. Und so hatten wir einen rundum zufriedenen Trainer und eine glückliche Carola.

Herzlichen Glückwunsch zu Deinem Erfolg....

Benno