

## **2024-06-16 8. Sebastian-Münster-Stadtlauf**

In der achten Auflage hatte der Verein „Ingelheimer Halbe“ zu Straßenläufen über 5,10 km und Halbmarathon eingeladen.

Für die vielen Volks- und Langstreckenläufer ein optimaler Wettkampftag. Kühle Temperaturen und volle Starterfelder mit insgesamt 1.500 Meldungen drängelten in der Ingelheimer Mitte zum Startplatz.



### **10 km Straßenlauf**



Für den Sportverein am Start über 10 km in erster Startreihe **Daniel Wessinghage**.



Im Ziel musste er sich lediglich dem Sieger Pöschke 37:00,4 mit Platz 2 in der Zeit von 37:15,3 geschlagen geben.

### **Walking 5 km**

#### **Wo liegt der Unterschied vom Walking zum Gehen?**

Beim Walken handelt es sich um eine Sportart, bei der man schneller als beim normalen Gehen vorankommt, aber nicht so schnell wie beim Laufen.

Beim Gehen-Wettbewerb in der Leichtathletik hingegen gibt es spezifische Regeln, die das Gehen als Wettkampfdisziplin definieren. Hierbei muss der Athlet immer einen Fuß auf dem Boden haben, was als "Gehen" im Gegensatz zum "Laufen" definiert ist. In einem Gehen-Wettbewerb wird die Technik und die Einhaltung dieser Regeln bewertet, während beim Walken in der Regel keine spezifischen Regeln für die Technik gelten.

Die Überraschung des Tages sorgte **Dzvinka** eine junge Nachwuchsathletin unserer Jugendgruppe, indem sie in der Wertung der weiblichen Altersklasse siegte.

2024-06-16 8. Sebastian-Münster-Stadtlauf



Start 5 km Walking



Dzvinka vom Start weg sehr konzentriert im Geherstil



Im Zieleinlauf der 5 km Walking



ERGEBNISLISTEN - INGELHEIMER HALBE - 8. SEBASTIAN-MÜNSTER-STADTLAUF

Wettbewerb:  Listentyp:

WALKING/NORDICWALKING (5KM)

Pl.	m/w	AK	Nr.	Teilnehmer	Team / Verein	Zeit	Nettozeit
1	1	1	5542	Doehler, Stephan	Sport-Walking Karlsruhe	00:34:18.7	00:34:18.6
2	1	1	5545	Gyácsok, Dzvinka	SV 1910 Gau-Algesheim	00:35:06.6	00:35:06.5
3	2	2	5571	Reimer, Heike		00:37:13.7	00:37:01.3

Haben wir ein unentdecktes Talent im Geher Bereich?

Das Wettkampfprogramm für Geher im Deutschen Leichtathletik-Verband ist sehr klein. Man darf gespannt sein, wenn **Dzvinka** nach den Sommerferien erstmalig einen Test-Wettkampf auf der Laufbahn in Marburg ihr Können überprüfen wird.