

## **Gregor Klimczak und Ilka Friedrich siegen über 3000 m**

Knapp 200 Teilnehmer kamen zum traditionellen Ilseder Volkslauf nach Groß Ilsede, der in diesem Jahr zum letzten Mal veranstaltet wurde. Sommerliche Temperaturen und viel Sonne sorgten für gute Stimmung.

Gleich beim ersten Start über 3000 m waren Gregor Klimczak (11:16 Min) und Ilka Friedrich (12:16 Min) von den BlueLinern erfolgreich und wurden mit Gesamtsiegen belohnt. "Ich musste hart kämpfen, denn erst auf dem letzten Kilometer konnte ich mich ein wenig absetzen", äußerte Ilka Friedrich nach ihrem Erfolg.

Anschließend startete Klimczak über die 5000 m und belegte in 19:36 Min. Platz 2. Hochsommerliche Temperaturen und viel Sonne machten den Läufern beim Höhepunkt, dem anschließenden 10000 m-Lauf quer durch das Ilseder Holz bis nach Oberg zu schaffen. Viele mussten das hohe Anfangstempo drosseln. Ilka Friedrich lief bei den Frauen als dritte durchs Ziel in 45:36 Minuten und belegte Platz 1 in der Altersklasse W 40. Gregor Klimczak lief die 10000 m in 40:50 Min. und wurde dritter in der Altersklasse M 35. "Im Ziel war ich alle", sagte Klimczak nach den drei Läufen.

