

Melanie Fraas wurde Regionsmeisterin

LC Adler Bottrop überzeugte beim Rennen in Alpen

BOTTROP. Melanie Fraas und Susanne Raßmann vom LC Adler Bottrop zeigten gute Leistungen bei den Regionsmeisterschaften über 10 km Straße: Melanie Fraas ging das Rennen in Alpen zunächst vorsichtig an – auch wegen der hohen Temperaturen bei wolkenlosem Himmel. Mit ihrer Altersklassenkonkurrentin lief sie beinahe das gesamte Rennen gemeinsam. Die Entscheidung fiel erst auf den letzten 500 Metern, nachdem Melanie Fraas das Tempo deutlich anzog und dadurch den



Melanie Fraas und Susanne Raßmann

Abstand zur Zweitplatzierten immer weiter ausbauen konnte.

Mit einer Zeit von 48:04 Minuten überquerte sie als Regionsmeisterin die Ziellinie. Susanne Raßmann lief in einem beherzten Rennen mit einer Zeit von 51:53 Minuten ins Ziel und wurde Vize-Regionsmeisterin. Die Athletinnen werden im September zusammen mit ihrer Trainerin Mareike Ressing an den Deutschen Senioren-Meisterschaften über 10 km Straße in Bremen teilnehmen.