

## Südpfalzcross mit Pfalz-Meisterschaften 4800m und 8000m

Geschrieben von: Tanja G.  
Montag, 13. November 2023

---

Für die Erwachsenen gab es gleich zwei Strecken zur Auswahl, die Mittelstrecke über 4800m und die Langstrecke über 8000m. Tanja Hellmann und Werner Heiter entschieden sich über beide Distanzen an den Start zu gehen. Auf beiden Distanzen konnte sich Tanja den Pfalzmeistertitel der Frauen (und der W30) mit großem Vorsprung sichern. Für die Mittelstrecke benötigte Tanja 17:55 min, für die Langstrecke 30:22 min. Werner belegte jeweils Platz 2 in der M70 in 24:11 min bzw. 43:19 min. Über die Mitteldistanz sicherte sich Rebecca Riedel Bronze in 19:15 min (1. WHK). Monique Grossrieder belegte Rang 2 der W 40 in 20:24 min. Auf der Langdistanz belegte Janik Wahrheit in 30:40 min Platz 2 der MHK, Jochen Wagner folgte in 33:18 min (9. M40). Eszter Varga lief in 33:33 min zum Vizetitel (1. W40). Philipp Bär benötigte 37:20 min (14. M40).