

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes, knapp vier Wochen vor dem Jahreswechsel erfährt die Beteiligung an unserem Training und an den Wettkämpfen immer mehr Zuspruch. Diesmal berichten wir über Ahnatal und Gudensberg. Außerdem sollten wir schon jetzt in unserem Terminkalender, als Abschluss für dieses Jahr, den Silvester-Lauf in Kaufungen einplanen. Bis dahin viel Spaß.

## 2. Lauf Ahnataler Winterlaufserie

Eine weitere Teilnehmerzunahme verzeichnete nun der zweite Lauf der Winterlaufserie 2019/2020. Bereits jetzt rechnen sich zahlreiche Teilnehmer einen möglichen Sieg in der Serie aus. Nachfolgend haben wir die Platzierungen und Zeiten unserer Mitglieder aufgeführt. Immerhin können elf Platzierungen unter den Top 3 festgestellt werden. Die Laufserie gilt weiterhin als ein guter Reiz innerhalb der derzeitigen Trainingsphase. Bei Kaffee und Kuchen wurde der letzte Lauf vor dem Beginn des neuen Jahres verabschiedet. Groß wird sicherlich die Zahl der Teilnehmer beim dritten Lauf am 12. Januar 2020 sein.

Die Gesamtergebnisse könnte ihr [www.sportverein-weimar.de/winterlauf-2019-2020/](http://www.sportverein-weimar.de/winterlauf-2019-2020/) entnehmen.

5 Kilometer		10 Kilometer	
MS 2. Aaron Hermenau	20:22,8	M20 1. Hannes Dieterich	34:48,4
M20 3. Ali Karasi	20:41,9	M20 2. Leonardo Ortolano	37:05,5
M60 3. Wolfgang Betzin	23:35,5	M20 3. Lukas Pieritz	41:10,3
WS 3. Elisa Aufenanger	23:17,7	M40 5. Marcel Löber	43:00,3
WS 10. Maria Kraechter	26:55,8	M40 12. Karsten Kraechter	46:18,3
W50 7. Sabine Bergmann	28:13,0	W 1. Angela Rohr	46:51,7
M50 11. Lars Bergmann	32:54,9	W50 1. Ewa Szczeblewski	47:50,1
W70 1. Brigitte Aufenanger	40:35,1	W50 2. Karin Severin Lenz	48:04,8

## Crosscup Nordhessen in Gudensberg

Nach dem ersten Crosscup-Lauf in Hess. Lichtenau, fand nun diese Ausdauerprüfung eine Fortsetzung mit dem zweiten Wertungslauf zum Crosscup Nordhessen in Gudensberg. Das Laufteam Kassel war wieder auffällig präsent. Diesmal triumphierte unser Christoph Bentz in 26:53 Minuten auf der 7500-Meter-Langstrecke vor Auftaktsieger Arnfried vom Hofe (VfL Marburg) 26:59 Minuten und Teamkollege Felix Kaiser 27:31 Minuten, der beim Auftakt Zweiter geworden war. Wie immer stellte dieser Lauf eine erhebliche Anforderung an die Kraftausdauer dar. Daher war er eine optimale Vorbereitung innerhalb der derzeitigen Trainingsperiode. Die Leistungen unserer Athleten passten sich nahtlos an die bei den Landesmeisterschaften in Obervorschütz gezeigten Ergebnisse an.



„Es war ein taktisches Rennen“, äußerte sich Christoph in der HNA, der in der letzten Runde die Vorentscheidung im Anstieg herbeiführte und den Vorsprung dann verteidigte. Damit war klar: Er kam, sah und siegte. „Der Start war ein spontaner Entschluss. Ob ich die zwei nächsten Crossläufen starte, steht noch nicht fest“, sagte der Bundesliga-Triathlet des DSW Darmstadt. Des Weiteren zeigten sich unsere Neumitglieder Luca Menke und Martin Wonke mit guten Läufen auf den vorderen Plätzen.



Durch eine betrieblich bedingte nicht rechtzeitige Anreise ging Philipp Stuckhardt kurzfristig auf der Mittelstrecke über 4000 Meter an den Start. Er dominierte das Rennen in 13:10 Minuten, mit über einer Minute Vorsprung vor Niklas Hoffmann (PSV GW Kassel; 14:35) und dem besten Jugendlichen Noah Heinemann (TSV Niederelsungen; 14:37). „Trotz der veränderten Anreise fühlte ich mich heute in Topform. Die Strecke schien mir wie auf den Leib geschnitten. Jederzeit hätte ich das Tempo noch erhöhen können,“ so der Diplom Landwirt.

Bereits vorher überzeugte auch der 15-jährige Moritz Kleesiek, der in einem ausgedünnten Feld seine Konkurrenz keine Chance ließ. Er freute sich auch über die Erfolge seiner Geschwister Pauline und Leo.

Erfreulich war unsere Beteiligung beim Frauen-Lauf. Hier kam sogar ein Team

mit Lea Gerland, Sabine Bergmann und Melanie Ruppenthal zusammen. Die Entwicklung in der Frauen-Gruppe ist sehr erfreulich. Weiterer Ergebnisse aus Obervorschütz könnt ihr bei [www.raceresult.de](http://www.raceresult.de) erfahren.

### Björn Temmler läuft guten Halbmarathon beim Blumensaatgedächtnislauf

Sehr zufrieden konnte ich mit dem letzten Saisonhöhepunkt dieses Jahres, beim Halbmarathon in Essen am Baldeneysee, sein. Auf Grund der letzten nicht so guten Rennen musste ich dieses Jahr meine Ansprüche beim Halbmarathon was runter schrauben. Die Voraussetzungen waren aber nicht nur deshalb nicht optimal, sondern ich musste 20 Kilometer lang mein eigenes Rennen laufen. Mit dieser Situation kam ich aber bestens zurecht und das Rennen lief für mich sehr gut. Bis kurz vor Schluss lag ich an 4. Position. Da die Konkurrenz bei der letzten Wende richtig Druck machte war mein Vorsprung von 28 Sekunden den ich mir auf der 1. Wende erlaufen hatte auf einmal dahin und ich war richtig gefordert den Kampf mit der Konkurrenz auf zu nehmen. Das Tempo in der Schlussphase wurde auf einmal richtig schnell. Mit einem Tempo von deutlich unter 3:20 Min./Km musste ich meinen 4. Platz an Fabian Pieters übergeben, aber dicht dahinter war schon Marvin Müller der mich vor 3 Wochen noch in Bottrop über 10 Kilometer geschlagen hatte, aber dieses Mal war ich stark genug und in der besseren Ausgangsposition um



mich mit knapp 3 Sekunden Vorsprung in einem harten Fight durch zu setzen. Mit der Zeit von 1:18:56 Stunden hatte ich heute weniger gerechnet und konnte mir neben Platz 5 im Gesamteinlauf, mit großen Vorsprung Platz 1 in der AK M40 sichern.

#### **Walkingtreff am Montag**

Die Walker treffen sich jetzt auch jeden Montag 17:30 Uhr vor dem Sportwissenschaftlichen Institut (direkt neben dem Auestadion). Verschiedene Strecken in der Aue werden zum Training genutzt. Sascha und Kevin werden als Betreuer zur Verfügung stehen.

#### **Termine**

##### **46. Ahnataler Winterlaufserie**

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

12. Januar 2020

09. Februar 2020

08. März 2020

##### **27. Winterlaufserie Ippinghausen**

Startzeiten 15 Kilometer 10.15 Uhr, 4,2 Kilometer 10.30 Uhr

15. Dezember 2019

19. Januar 2020

15. Februar 2020

#### **Cross-Läufe**

08. Februar Baunatal

29. Februar Diemelsee-Wirmighausen

#### **Trainingszeiten**

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Wintertraining bei der Bereitschaftspolizei in Niederrzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr.

Walking-Training am Auestadion vor dem Sportinstitut immer montags um 17.30 Uhr.

Mit laufendem Gruß

Winfried