

Liebe Läuferinnen und Läufer,

das Bahntraining an den Donnerstagabenden hat einen guten Zulauf. Bisher wurden ein leichtes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht und ein Schnelligkeitstraining durchgeführt. Zuletzt galt, es im derzeit schnellstmöglichen Tempo die 800-m-Strecke zurückzulegen.

Es konnte deutlich festgestellt werden, dass die Teilnehmer schneller geworden sind. Daher geht es mit derselben Zielrichtung weiter auf zunächst die 1.500-m- und zuletzt auf die 3.000-m-Strecke.

Aktuelle Berichterstattung

31. Winterlaufserie in Breitenbach – 1. Lauf (12.1)

Mit zehn Teilnehmern waren wir in Breitenbach beim Auftakt zu der Winterlaufserie recht gut vertreten. Mit Max Feger aus unserer Radsportabteilung und mit Lorenz Funck stellten wir gar zwei Klassensieger auf der 5-km-Strecke, Max in der Hauptklasse und Lorenz in der höheren Jugendklasse.

Michael Schaier und Michael Möller starteten erstmals in einer höheren Startklasse. Obwohl Michael Schaier tags zuvor den samstäglichen Zwei-Stundenlauf absolvierte, kam er dicht an die 40-Minutengrenze heran. Das wird ihm Auftrieb geben. Auch Michael Möller schlug sich recht achtbar mit einer Laufzeit nur knapp über 45 Minuten.

Alles in allem sind unsere Läuferinnen und Läufer mit guten Leistungen in die neue Saison gestartet.

Unsere Leistungen:

5 km:	W20	Ann-Katrin Banschbach	27:18 min	5. Platz
	W40	Heike Banschbach	25:17	5.
	W60	Sibylle Ebinger	29:28	2.
	MJ U20	Lorenz Funck	18:38	1.
	M20	Max Feger	18:05	1.

Hauptstrecke 10 km:

M30	Michael Schaier	40:06	6.
M40	Marcus Maciossek	44:26	17.
M50	Michael Möller	45:20	10.
	Uwe Tomaselli	45:28	12.
	Martin Modes	53:27	26.

Winterlaufserie in Ippinghausen – 3. Lauf (19.1)

Auf der 15-km-Strecke, die m.E. für das aufbauende Wintertraining für Marathonläufer bestens geeignet ist, vertrat nur Marcus Maciossek unseren Verein.

Auf der kurzen Strecke versuchten unsere Frauen, Sibylle Ebinger und Heike Banschbach, die Serie zu komplettieren; sie starteten zum zweiten Mal und können die Serie am 15. Februar dann erfolgreich zum Abschluss bringen.

Unsere Leistungen:

4,2 km:	W40	Heike Banschbach	24:32 min	8. Platz
	W60	Sibylle Ebinger	27:29	1.

Hauptstrecke 15 km:

M40 Marcus Maciossek

1:11:04 h

23.

Hallen-Kreismeisterschaft in Melsungen (24.1.)

Unser Nachwuchstalent Lorenz Funck versuchte auf ungewohnten Untergrund, bei uns in der Melsunger Stadtsporthalle, seine Position im läuferischen Vergleich zu testen. Seine sicherlich noch verbesserbare Sprintschnelligkeit brachte ihm auf der 50-m-Bahn einen dritten und beim 8-Rundenlauf – über etwa 1000 m – einen zweiten Platz ein.

Seine Leistungen:

50 m:	U18 Lorenz Funck	7,63 sec.	3.Platz
8 Runden:	U18 Lorenz Funck	3:09,27 min	2.

Vorschau

31.1.2014 *Abteilungs-Versammlung im Vereinsheim*

Beginn: 18.30 Uhr

9.2.2014 Winterlaufserie Breitenbach – 2.Lauf

Siehe www.tv03breitenbach.de

9.2.2014 Winterlaufserie Ahnatal – 4.Lauf

Siehe www.sportverein-weimar.de Unsere Abteilungen / Leichtathletik / Winterlauf 13/14

15.2.2014 Winterlaufserie Ippinghausen – 4. und letzter Lauf

Siehe www.wila-ippinghausen.de

8.3..2014 Winterlaufserie Breitenbach – 3. und letzter Lauf

9.3.2014 Winterlaufserie Ahnatal – 5. und letzter Lauf

Horst Diele