Karsten Schubert unter 2:40

Nachdem die Cross-Saison in diesem Winter aufgrund von Verletzungen, beruflichen Verpflichtungen oder schlicht anderer Saisonplanung nahezu ganz ohne TSG-Läufer stattgefunden hat, waren wir umso motivierter die Früchte unserer winterlichen Trainingsarbeit bei den ersten Straßenläufen des Frühjahrs zu ernten.

Unser Neuzugang Jan Plavec führte sich mit zwei Vize-Titeln bei den Waldlaufmeisterschaften hervorragend ein. Auch die ersten Straßenläufe liefen gut für Jan: den Tübinger Kirnberglauf auf einer hügeligen nicht vermessenen Halbmarathon-Strecke konnte Jan gewinnen. Eine Woche später belegte er dann beim Frühjahrslauf in Kellmünz in starken 35:33 den vierten Platz. Nun sind wir bereits gespannt auf seinen Auftritt beim Marathon in Prag, wo er im Mai eine Zeit um die 2:45 anpeilt.

Dieter Greulich erwischte bei den Deutschen Halbmarathon-Meisterschaften ebenfalls einen sehr guten Saison-Auftakt: seine 1:18:34 bedeuteten in der AK M45 Platz 17. Bereits drei Wochen später stand er erneut in Meran am Start eines Halbmarathons und konnte auch dort mit 1:19:49 die 1:20er-Marke unterbieten.

Eine ganz spezielle Vorbereitung auf seinen Frühjahrs-Marathon wählte Karsten Schubert. Er startete im Februar beim „No Guts – No Glory"-Lauf in Rieden bei Amberg. Dort galt es auf einer 16km langen (Schlamm-) Strecke mehr als 60 Hindernisse zu überwinden, u. a. Hängebrücken, Schlammtümpel oder Wasserlöcher. Karsten, ein absoluter Neuling auf diesem Terrain schlug sich hervorragend und belegte den 7. Platz. Offensichtlich war es die richtige Vorbereitung auf den Frühjahrs-Saisonhöhepunkt in Leipzig. Denn Karsten konnte beim dortigen Stadtwerke-Marathon nicht nur seinen 3. Platz aus dem Vorjahr verteidigen, sondern mit 2:39:10 erstmals die 2:40er-Marke unterbieten.

Unser Spezialist für die kurzen schnellen Strecken heißt Martin Herzgsell. Er konnte als einziger von uns in diesem Winter ein vorzeigbares Cross-Resultat abliefern und belegte in Birkenhard einen starken 6. Gesamtplatz. Noch wohler fühlt er sich allerdings auf der Straße. Dort hat er in beim AOK-Straßenlauf über 5km in Augsburg nur um 3 Sekunden geschlagen den zweiten Platz in 16:23 belegt.

Auch unsere Triathleten wagen sich inzwischen wieder an die Sonne. Beim Duathlon (=Triathlon für Wasserscheue) in Ansbach

Karsten Schubert jubelt über Platz 3 und eine Zeit von 2:39:10 beim Stadtwerke-Leipzig-Marathon.

konnte Susanne Hafner nahtlos an ihre Erfolge auf dem letzten Jahr anknüpfen und siegte auf der Kurzdistanz (10km Laufen, 40km Radfahren, 5km Laufen) mit mehr als 5 Minuten Vorsprung. Auch Swen Lorenz wusste auf der Sprintdistanz (jeweils halb so lang) zu überzeugen und belegte Gesamtrang 11 bzw. Platz 2 in der AK 40.

In den kommenden Wochen stehen bei den TSG-Runners weitere Straßenläufe, die ersten richtigen Triathlons und Bahnwettkämpfe auf dem Programm. Wir freuen uns auf spannendende Wettkämpfe, schnelle Zeiten und viele Top–Platzierungen.

Weitere Infos und Berichte auf unserer Homepage:

www.tsg-soeflingen-running.de

oder folge uns auf Twitter: @tsg_runners

Ergebnis vom Ulmer Stadtlauf 2014

Platz	Name	Verein	Zeit
2	ENDERLE Michael	TSG Söflingen	00:34:12
3	SCHUBERT Karsten	TSG Söflingen	00:34:42
8	PLAVEC Jan	TSG Söflingen	00:35:55
61	HAFNER Susanne	TSG Söflingen	00:40:33
79	EUCHNER Markus	TSG Söflingen	00:41:57
364	STÄNDLE Michael	TSG Söflingen	00:50:13
671	GRÜNHECK Nadja	LT TSG Söflingen	00:59:20
699	GRÜNHECK Karin	LT TSG Söflingen	01:00:39

Starkes Team beim Ulmer Stadtlauf

Beim Ulmer Stadtlauf wusste die TSG mit einer ganz starken Teamleistung zu glänzen. Bei den Männern verhinderte lediglich der Biberacher Markus Kaiser (33:30) einen Söflinger Doppelsieg von Michael Enderle (34:12) und Karsten Schubert (34:42).

Wir alle kennen ja schon Michaels Comeback-Qualitäten, aber das war trotz allem nochmal außergewöhnlich - ganz stark. Mit Jan Plavec (35:55) landete sogar noch unser Drittschnellster Starter in den Top-Ten. Außerdem noch dabei: unser Neuzugang Markus Euchner in 41:57.

Bei Susi Hafner lief es nicht ganz optimal. In 40:33 verpasste sie als Vierte nicht nur das Podest, sondern blieb auch seit längerem mal wieder über 40 Minuten. Wenn die Pollen wieder weniger fliegen, wird Susi dann auch wieder schneller werden.

Starkes Comeback nach langer Pause für Michael Enderle beim Ulmer Stadtlauf.