



Krönender Abschluss des Einsteiger-Laufkurses 2019

Am Sonntag den 02.06. fand der Fit in Lautern Lauf im Schulzentrum Süd unter großer Beteiligung von TSG-Läufern statt.

Neben den Anspruchsvollen Strecken über 5km und 10,5 km stand auch ein Kinderlauf auf dem Programm.

Die 5km Strecke war gleichzeitig der krönende Abschluss für die Teilnehmer des TSG Einsteigelaufkurses 2019. Anfang April, zu Beginn des Kurses, hatte sich kaum einer der Einsteiger vorstellen können, die 5km-Strecke zu schaffen. Am 02.06. erreichten alle 5 gestarteten Teilnehmer des Kurses ohne Probleme das Ziel.

(Gruppenfoto)

Auf der 10,5 km Strecke –brillierte der TSG-Läufer Michael Wiebelt und kam mit deutlichem Vorsprung als erster über die Ziellinie. Weitere 8 TSG ler bewältigten die Strecke mit Erfolg.

Insgesamt war es ein toller Lauf für den wir den Veranstalter nur loben können.

Die TSG Kaiserslautern wurde übrigens als teilnehmerstärkste Gruppe geehrt. Den Sachpreis in Form von 5kg Nudeln und einer riesigen Dose Tomatensoße nahm Alois Berg als Abteilungsleiter der Laufabteilung gerne entgegen.

(Foto von Alois)

Erfahrungsbericht Frankfurt Marathon 2018

von Michael Wiebelt

im Folgenden ein kleiner Bericht zu meiner Teilnahme beim Frankfurt Marathon 2018:

Wie bereits in den drei Jahren zuvor (Zielzeiten: 3:07; 2:57 und 2:47), stand auch für 2018 der Frankfurt-Marathon wieder ganz oben auf meiner Liste. Zuvor bin ich im Kalenderjahr 2018 außer dem TSG-Halbmarathon (1:17) sowie dem 10km-Sander-Lauf (35:50) keinen weiteren Wettkampf gelaufen. Ich habe zwar fleißig trainiert, aber aufgrund meines Zweistudiums (Master of Law) und eines Jobwechsels waren keine weiteren Wettkämpfe geplant. Nichtsdestotrotz kamen bis zu meinem Start am vergangenen Sonntag insgesamt bereits rund 3.600 gelaufene Kilometer in 2018 zusammen.

Wie auch bei den drei vorherigen Teilnahmen, setze ich dieses Mal erneut auf einen Trainingsplan von Herbert Steffny, der über 12 Wochen im Schnitt ein Trainingspensum zwischen 90 und 130 Kilometer/Woche vorsah.

Da ich den Plan trotz Vollzeitjob in Frankfurt am Main inklusive täglichem Pendeln vollumfänglich absolvieren konnte, bin ich mit einem guten Gefühl an den Start gegangen. Das Wetter war mit ca. 5 Grad am Start, einer hohen Luftfeuchtigkeit und starkem Wind zwar erneut kein positiver Faktor, dennoch wollte ich mich von meinem Ziel nicht abbringen lassen und versuchen, in Richtung einer 2:45 zu laufen.

Die ersten 10 Kilometer durch die Frankfurter Innenstadt verliefen mit 38:00 exakt nach Plan. Bis zu diesem Zeitpunkt glaubte ich fest daran, das Ziel einer 2:45 verwirklichen zu können. Leider musste ich gegen Kilometer 15 dann aber eine Toiletten-Pause einlegen, die mich neben dem Verlust meines Rhythmus zusätzlich ca. 70 Sekunden gekostet hat. Nichtsdestotrotz lag ich mit meiner Halbmarathon-Durchgangszeit von 1:22:20 noch voll auf Kurs. Zwischen Kilometer 25 und 30 musste ich dann aber dem doch sehr kalten Wetter etwas Tribut zollen und bekam leider muskuläre Probleme im Bereich des linken Hüftbeugers. Durch die tolle Unterstützung und das Coaching meines ehemaligen TSG-Kollegen Tobias Schmitt konnte ich mich aber um Kilometer 30 wieder fangen und bin beständig um die 4:00 min/km gelaufen. Hinten raus konnte ich, als der Wind zwischen den Hochhäusern etwas nachließ, das Tempo auch wieder leicht steigern und so bin ich die beiden letzten Kilometer in 3:47 und 3:40 min/km gelaufen. Nach einem schönen Schlussspurt in die stimmungsvolle Frankfurter Festhalle konnte ich dann trotz der widrigen Bedingungen und der unfreiwilligen Pause bei Kilometer 15 eine 2:46:21 stoppen; eine neue persönliche Bestzeit für mich.

Alles in allem kann ich mit dem Ergebnis zufrieden sein, auch wenn ich aufgrund der guten Trainingsleistungen im Sommer gerne noch etwas schneller gewesen wäre. Aber der Marathon hat nun mal seine eigenen Gesetze...:).

Im kommenden Jahr werde ich trotzdem wieder angreifen und versuchen, die 2:45 erneut in Angriff zu nehmen.

Keep on running...Euer Michael

Bericht zum 7 Meilen Trail

von Lisa Malkomes

Sturmwarnung – oder wie der Läufer sagt: perfektes Trail-Wetter

Gewundene Wege, Wurzeln und dicht stehende Bäume – dazu nur das leise Geräusch der Sohlen auf weichem Boden – einen besseren Ausgleich zum Alltag gibt es nicht.

Bereits am Freitag verhiß der Wetterbericht nichts Gutes für den 7-Meilen-Trail der TSG Kaiserslautern, der am Sonntag, den 23.09.2018 zum ersten Mal stattfinden sollte. Obwohl sich die Befürchtung bestätigte und bei starkem Wind leichter Nieselregen vom Himmel fiel, fanden sich am Morgen über 50 Läufer bei der TSG ein, um ihre Startnummern abzuholen.

Nach einer kurzen Begrüßung durch Alois Berg, den Leiter der TSG Laufgruppe, ging es los. Die etwa 11 Kilometer begannen am Sommerhaus und führten über wunderschöne Wege am Bremerhof vorbei bis hoch auf den Humbergturm. Dort, am höchsten Punkt der anspruchsvollen Strecke, waren die Beine bei vielen bereits schwer und der Atem ging auch nicht mehr so regelmäßig. Glücklicherweise folgten nun einige Kilometer bergab über tolle Single Trails. Der mit Steinen und Wurzeln überzogene Weg forderte Konzentration sowie Trittsicherheit und immer wenn ein starker Windstoß die Blätter erfasste, wurden die Läufer von dicken Regentropfen erfrischt – gar nicht so schlecht, wenn man mit hochrotem, erhitztem Kopf durch den Wald keucht. Nach einer Verpflegungsstation, an der die Helfer der TSG Laufabteilung gesüßten Tee und Wasser reichten, folgte der nächste Anstieg – insgesamt kämpften sich die Teilnehmer 320 Höhenmeter nach oben. Streckenposten sorgten dafür, dass niemand falsch abbog und sich im tiefen Pfälzerwald verlor, außerdem beklatschten sie die Läufer fleißig und gaben mit Anfeuerungsrufen den nötigen Energieschub.

Auch wenn nach dem ersten Kilometer bei einigen Teilnehmern Zweifel aufkamen, ob diese Strecke überhaupt zu bewältigen war, siegte, nachdem der erste Anstieg geschafft war, der starke Wille, bis ins Ziel durchzuhalten und damit auch die Freude am Laufen!

Als erstes im Ziel war Alexander Barnsteiner von der LLG Landstuhl mit einer unglaublichen Zeit von 44:56 Minuten, gefolgt von Torsten Reuter (mudMachine) – der Vereinsname war an diesem Tag Programm – mit 46:56 Minuten. Teilnehmer wie auch Veranstalter und Helfer sind sich darüber einig, dass es eine gelungene Veranstaltung, ein toller Lauf war und dass alle Läufer eine großartige Leistung erbracht haben. Zur Belohnung gab es im Anschluss an den Lauf Kaffee und Kuchen im Vereinshaus, natürlich gepaart mit echten Läufer-Gesprächen und richtiger Siegesstimmung.

Es war ein gelungenes Event und hoffentlich der Auftakt zu einer neuen Tradition der TSG Laufabteilung – dann wird sicher auch mal ein Jahr dabei sein, in dem die Sonne für den 7-Meilen-Trail scheint!