



Newsletter: September 2011

Liebe Pingpank.de Läufer!

Es war ein ausgesprochen erfolgreicher September für die Pingpank.de Läuferinnen und Läufer. Das konstruktive Gruppentraining verhalf vielen Läuferinnen und Läufer, zu neuen Bestzeiten. Zusätzlich verzeichnete unser Team diverse Gesamt- und Altersklassensiege!

Wettkämpfe

In **Lehrte** verzeichnete Marco Ronkel einen tollen persönlichen Erfolg. Mit 35:31 Minuten pulverisierte Marco seine Bestzeit, wurde Gesamtzehnter und gewann die M35. Thilo Winkler lief 40:22, Thomas Kumrow 46:04, Hajo Lindner 47:02 und Matthias Niestroj 49:19 Minuten. Am selben Abend verzeichnete Marion Tschertner beim **Jasterlauf in Stadthagen** ihren ersten Gesamtsieg bei einem Lauf. Sie gewann die 4,5 Kilometer in 20:02 Minuten. In **Barsinghausen** liefen Sabine Kersten 53:35, Wolfgang Stange 58:29 und Karsten Ahrens 59:47 Minuten für die schwierige 10 Kilometer, Michael Fischer absolvierte die 5 Kilometer in 27:33 Minuten. Das erfolgreiche Wochenende beendeten Olaf Jensen mit 1:39:49 Stunden (21,1km) und Carsten Fleisch mit 44:35 Minuten (10km) in **Poggenhagen**.

Der **Sportscheck Nachtlauf in Hannover** ist immer für Überraschungen gut. Über die 5000 Meter Distanz (die nach Garmin sogar noch länger sein soll?) lief ein glänzend aufgelegter Carsten Grobe 19:19 Minuten. Eric Hess lief 27:46 und Roberto Purrello 30:10 Minuten. Über 10 Kilometer (lt. Garmin fast 10200 Meter!) gab es neue Bestzeiten durch Lars Westphal (35:49), Götz Manteuffel (41:26), Thomas Bross (43:21), Thomas Kumrow (43:34), Stefan Schulz (44:54), Wilfried Oberheide (45:30), Michael Strube (46:34), Marion Tschertner (48:27), Tanja Ehricke (48:46), Dagmar Ruhl (48:58), Michael Fischer (50:25), Manfred Wehlmann (53:29) und Linda Spang (60:13 Minuten)

Der **Hiddestorfer Rübenlauf** bleibt die Topadresse der herkömmlichen Volksläufe. Pingpank.de gewann über 10 Kilometer sowohl die Einzelwertung (Kristina Scheyhing) und die Mannschaftswertung bei den Frauen (Krissy, Iris Barstels und Maïke Kaschorek) und dazu noch die Einzelwertung bei den Männern (Steffen Lang). Über die Halbmarathondistanz wurden die Frauen und die Männer Zweiter in der Mannschaftswertung, alle Ergebnisse unten. Beim **Volkslauf in Limmer** wurden Iris Bartels und Volker Krell beide Gesamtdritte(r) über die 10,6 Kilometer Distanz. In **Vinnhorst** konnte Kristina Scheyhing ihre gute Form bestätigen und gewann auch hier die Frauenwertung in 40:30 Minuten über 10 Kilometer. Volker Krell lief mit 36:13 eine neue persönliche Bestzeit. Christian Jache (38:07), Iris Bartels (43:29), Thomas Kumrow (44:06) und Wilfried Oberheide (46:13 Minuten) freuten sich über ihre guten Ergebnisse.

Beim **HAZ Ranking** der Hannoverschen Allgemeinen Zeitung liegen Sabine Kersten, Iris Bartels, Kristina Scheyhing, Volker Krell mit Top 15 Platzierungen sehr gut im Rennen.

Ergebnisse aus Hiddestorf

<u>Platz</u>	<u>Laufstrecke</u>	<u>Name</u>	<u>Vorname</u>	<u>Verein</u>	<u>Zeit</u>	<u>AK</u>	<u>AKPL</u>
10	5,0	Kellner	Matthias	Pingpank.de	0:19:52	M45	1
1	10	Lang	Steffen	pingpank.de	0:33:49	MHK	1
15	10	Scheyhing	Kristina	pingpank.de	0:40:32	W35	1
33	10	Bartels	Iris	pingpank.de	0:43:12	W40	2
59	10	Oberheide	Wilfried	AGRAVIS Laufgruppe	0:46:21	M50	3
69	10	Kaschorek	Maike	pingpank.de	0:47:15	W40	3
72	10	Kumrow	Thomas	üstra-Sportgemeinschaft	0:47:44	M45	13
4	21,1	Krell	Volker	pingpank.de	1:20:07	M45	1
26	21,1	Richter	Frank	TSV Kirchdorf	1:28:07	M45	9
46	21,1	Fleisch	Carsten	pingpank.de	1:33:17	M40	10
47	21,1	Ronkel	Marco	pingpank.de	1:33:19	M35	5
94	21,1	Geyer	Dieter	pingpank.de	1:39:15	M55	7
144	21,1	Kersten	Thomas	pingpank.de	1:45:06	M50	19
145	21,1	Kersten	Sabine	pingpank.de	1:45:54	W45	2
148	21,1	Heimann	Jens	Fels Heimann Energie GmbH	1:46:27	M40	32
149	21,1	Schulz	Stefan	pingpank.de	1:46:29	M45	40
158	21,1	Reimer	Eduard	pingpank.de	1:47:51	M40	34
162	21,1	Tschertner	Marion	pingpank.de	1:48:14	W45	3
183	21,1	Dunker	Claudia	pingpank.de	1:50:57	W35	1
185	21,1	Ruhl	Dagmar	pingpank.de	1:51:04	W45	6
195	21,1	Niestroj	Matthias	pingpank.de	1:52:04	M50	26
225	21,1	Schönhofer	Maria	pingpank.de	1:55:38	W50	1
238	21,1	Kleiner	Kirsten	pingpank.de	1:57:15	W45	7
265	21,1	Bladt	Izabella	pingpank.de	1:59:16	W35	5
267	21,1	Jungton	Helmut	pingpank.de	1:59:30	M50	37
271	21,1	Wiebking	Gabriele	pingpank.de	1:59:47	W45	11
272	21,1	Wehlmann	Manfred	pingpank.de	1:59:59	M50	38

Impressionen aus Hiddestorf



Lauffreileiter

Maike Kaschorek und Volker Krell haben sich beim NLV zu Lauffreileiter ausbilden lassen.

Die Ausbildungsinhalte waren u.a.

- 1) Auswirkungen von regelmäßigen Ausdauertraining auf den Körper
- 2) Gestaltung von Ausdauer- und Koordinationstraining in der Praxis
- 3) Trainingsplanung
- 4) Leistungstests im Breitensport
- 5) Laufstilanalyse in Theorie und Praxis
- 6) Organisatorische Abläufe im Lauffreileiter

