

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,  
das Wintertraining hat nun für die Athleten begonnen. Schwerpunkt der Periodisierung sind Entwicklung der Athletik, der Kraftausdauer und der allgemeinen Ausdauer. Die erste Möglichkeit zum Start gab es nun beim ersten Lauf der Ahnataler Winterlaufserie. Jetzt sollten alle natürlichen Möglichkeiten genutzt werden, um Kraftausdauer auch mit ruhigen Dauerläufen zu entwickeln. Viel Spaß beim Lauftraining.

#### 46. Winterlaufserie des SVW 06 Ahnatal

Nun laufen sie wieder!

So könnte man den ersten Lauf der Winterlaufserie in Ahnatal überschreiben. Auch 21 unserer Athleten nahmen den Auftakt war. In der Ergebnisliste könnt ihr die Platzierung entnehmen. Besonders erfreulich ist wieder einmal die Beteiligung unserer Schülerinnen und Schüler, die trotz kurzer Vorbereitungsphase eine überzeugende Vorstellung gegeben haben. Insbesondere unser 2005/2006 geborenen Nachwuchstalente platzierten sich auf vorderen Plätzen.

Neben den fünf Klassensiegern, imponierte der mit neuer Motivation ausgerüstete Hannes Dieterich, der die schwierigen 10 Kilometer nach 35:36 Minuten, vor unserem 43-jährigen Felix Kaiser entschied. Wir gratulieren zu der tollen Darstellung der Athleten.

5. Kilometer			10. Kilometer		
3. AK MJU 20	Richard Rohde	18:47,6	1.	Hannes Dieterich	35:36,6
2. MS	Aaron Hermenau	20:15,2	1. M40	Felix Kaiser	36:07,7
1. MJ	Moritz Lesser	22:35,9	6. M20	Jascha Rolle	43:19,3
2. WS	Hannah Müller	22:45,7	15. M40	Karsten Kraechter	47:35,5
7. M20	Ali Karasi	22:49,2	1.	Karin Serverin-Lenz	48:21,3
4. WS	Elisa Aufenanger	23:54,7	8. M50	Jürgen Müller	48:21,6
8. WS	Maria Kraechter	26:41,9	2. W50	Ewa Szczablewski	50:06,7
10. WS	Paula Aufenanger	27:38,9	1. W20	Lea Gerland	52:06,7
7. W50	Sabine Bergmann	28:14,9	17. M50	Ralf Zimmermann	56:19,0
13. M50	Lars Bergmann	32:37,9			
1. W70	Brigitte Aufenanger	41:16,6			
2. W60	Elisabeth Ebhardt	41:16,6			

#### Goldenes Wanderabzeichen für Kevin Warschun

Kevin Warschun war 10 Tage im Berchtesgadener Land und hat in dieser Zeit das von der Gemeinde angebotene „Goldene Abzeichen“ für seine Wanderungen bekommen. Er ist dafür insgesamt 108 Kilometer gelaufen. Insgesamt überwand er 10.228 Höhenmeter nach oben und 10.425 Höhenmeter nach unten. Während seines Urlaubs wanderte er jeden Tag auf einem anderen Berg.

Beispielweise bestieg er den Jenner (1874m), erklomm das Hohe Brett (2340m), bezwang den Schneibstein (2340) und den Kehlstein (1881m). Die Tour hinauf zum Watzmann „Hocheck“ war seine längste Tour in diesem Jahr. Das Hocheck liegt oberhalb vom Watzmannhauses. Oben angelangt kann man den Watzmann, dem König der Berchtesgadener Alpen, aufs Haupt schauen.  
Für diese Tour legte er knapp 21 Kilometer



Strecke zurück und ließ 2230 Höhenmeter unter sich, um das Gipfelkreuz zu erklimmen, dass sich auf 2650 Meter befindet. Der sagenhafte Ausblick von mehreren 100 Kilometer Sichtweite ist nicht in Worte zu fassen. 2345 Höhenmeter ging es dann über steile Wege hinunter, bis er endlich am Königsee und der Bobbahn angelangt war. Seine Tour konnte er nach knapp 12 Stunden glücklich beenden.

#### **Cross-Lauf in Hessisch Lichtenau**

Eine weitere Laufserie beginnt nun mit dem Nordhessen Cross-Cup in Hess. Lichtenau. Auf dem anspruchsvollen Kurs werden sich am kommenden Samstag die Cross-Experten ein Stelldichein geben. Auf der Langstrecke über 7,5 Kilometer wird es eine Revanche für Ahnatal zwischen Hannes und Felix geben. Kurzfristig werden wir noch weitere Athleten melden. Nachmeldungen sind auch am Veranstaltungstag möglich.

Zeitplan:

1000 Meter	ab 12.00 Uhr
2000 Meter	ab 12.30 Uhr
4000 Meter	ab 13.00 Uhr
Mittelstrecke 4900 Meter	ab 13.30 Uhr
Langstrecke 7500 Meter	um 14.10 Uhr

#### **Wintertraining in der Halle**

In den letzten Tagen hat sich eine erfreuliche Entwicklung ergeben. Wir werden in der Halle der Bereitschaftspolizei in Niederrzwehren, an jedem Mittwoch, von 19.00 bis 21.00 Uhr ein Hallentraining (Zirkeltraining, Athletik, Krafttraining, funktionelle Gymnastik, Ballspiele) durchführen. Geplant ist für die stärkere Gruppe, dass man sich bereits um 18.00 Uhr zu einem gemeinsamen GA1 Dauerlauf verabredet.

Adresse:

Bereitschaftspolizeiabteilung Kassel-Niederrzwehren, Frankfurter Str. 365, 34134 Kassel.

#### **Termine**

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

Startzeiten 10 Kilometer 9.45 Uhr, 5 Kilometer 9.55 Uhr

01. Dezember 2019

12. Januar 2020

09. Februar 2020

08. März 2020

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

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

17. November 2019

15. Dezember 2019

19. Januar 2020

15. Februar 2020

#### **Cross-Läufe**

09. November Hess. Lichtenau

30. November Obervorschütz

## 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 Niederzwehren am Mittwoch, ab 18.00 Uhr.

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

Mit laufendem Gruß  
Winfried