

### Seligenstädter WLS, Lauf 3: es quatscht und spritzt und plitscht und platscht

Da ist er endlich, der Winter: Schnee am gestrigen Freitag. Und Bodenfrost, lange nicht gesehen. Für die Teilnehmer der Seligenstädter Winterlaufserie stellte sich nun die Frage, ob der Boden am heutigen Samstag gefroren, was ein schnelles Vorwärtskommen begünstigt, oder ob das Geläuf tief, durchweicht und somit sehr kräfteraubend sein würde. Andererseits sind solche Überlegungen müßig, wird die Serienwertung doch allein durch die Platzierungen bestimmt. Wer (in seiner Altersklasse) siegt, dem kann die Zeit gleich sein.

Dennoch: das Wetter und insbesondere die Bodenbeschaffenheit beeinflussen sowohl die Schuhwahl, wie auch Art und Anzahl der Wechselkleidung.



Nun, wer auf Frost und harten Boden gehofft hatte, wurde belächelt. In der Nacht war es nicht annähernd so kalt wie nötig gewesen. Es zeigte sich die Sonne und setzte die tiefen Furchen der Waldwege in wunderbarstes Winterlicht. Nur um kurz darauf wieder von Schneeregen abgelöst zu werden. Der dann wiederum aussetzte, sodass sich die Sonne erneut, wenn auch nur kurz, zeigen konnte. Ein Wechselspiel! Würde es beim Lauf ebenso viele Positionswechsel geben?

Dass man in Seligenstadt trotz der engen Kurven und der teils unebenen Bodenverhältnisse schnell laufen kann, bewies zuletzt Aaron Bienenfeld vor Monatsfrist. Der junge Offenbacher lief die 5 km in unglaublichen 15:41 min und verbesserte damit den Streckenrekord.

Ähnliche Höhenflüge wurden heute nicht erwartet. Zum einen natürlich wegen der Bedingungen, zum anderen aber auch, weil sich keine ganz großen Namen im Startbereich zeigten. Bienenfeld beispielsweise lief zwar auch heute wieder 5 km,

allerdings in Rüsselsheim, nicht in Seligenstadt. Es würde ein ganz „normaler“ Winterlaufseriendurchgang werden.

Den Beginn machten die Schülerinnen und Schüler im Rennen über einen Kilometer. Um allen ein uneingeschränktes Geläuf zu garantieren, werden mittlerweile zwei Schülerläufe gestartet. Die Jüngsten machen den Beginn, dann dürfen die Älteren durch den Schlamm jagen.

Bei den jüngsten (Jahrgang 2006 und jünger) lief Tristan Kaufhold (SSC Hanau-Rodenbach) allein an der Spitze. Die vier-Minuten-Marke konnte er mit 3'52 deutlich unterbieten. Niklas Storck von der LG Eintracht Frankfurt folgte nach 4'08. Als dritte lief das erste Mädchen ein, Carla Taubel, wie der Sieger vom SSC Hanau-Rodenbach, brauchte 4'10.

Im nächsten Rennen lieferten sich die Vereinskollegen Mahmoud Gassem und Marius Hofmann (SSC Hanau-Rodenbach) ein spannendes Duell, was Mahmoud durch taktisches Geschick auf der letzten Geraden für sich entschied. Er siegte schließlich nach 3:25 min mit drei Sekunden Vorsprung. Auch in diesem Rennen wurde ein Mädchen Gesamt-Dritte: Elena Taubel tat es ihrer Schwester gleich. Sie benötigte 3:46 für den Kilometer.

Anschließend starten die 5-km-Läuferinnen und -Läufer, die zehn Minuten Vorsprung vor den 10ern mit auf die Strecke nehmen, die zwei Runden absolvieren.

Das 5-km-Rennen war fest in der Hand von Marvin Thomas, der für LAC Quelle Fürth startet und bereits letztes Wochenende beim Sprintcross in der Offenbacher Suppenschüssel die Nasenspitze vorne hatte. Lediglich vom Führungsradsfahrer, der ihm die Strecke vor entgegenkommenden Läufern der 10-km-Strecke freihielt, begleitet, konnte er den 5er nach 16:42 min gewinnen. Der „Einheimische“ David Johnson (LAUFZiel Aschaffenburg) blieb der hartnäckigste Verfolger und konnte sich den bereits in der M45 startenden Markus Riefer (18'07, SSC Hanau-Rodenbach) mit einer Zeit von 17'51 erfolgreich vom Leib halten. Nur vier Sekunden nach Markus folgte dessen Vereinskamerad Stefan Unger (18'11).

Auf Gesamtrang zehn lief bereits die erste Frau ein. Nadja Heiningen vom TSG Kleinostheim ist dabei keine Unbekannte, sie siegte im letzten Jahr in der Serienwertung über 10 km. Lediglich die 20-Minuten-Marke verfehlte sie heute. Mit 20:07 min hatte sie 17 Sekunden Vorsprung auf die Tageszweite Claudia Pusch, die sich mit vier Wertungspunkten nun aber die Serienwertung gesichert hat.

Bei den Männern ist hier noch alles offen. Der bis dato Führende Sposato trat heute nicht an. In der Zwischenwertung liegt derzeit Christian Kieser (TSV Bonames) mit neun Punkten vor Alexander Ott (LG Seligenstadt, 15 Pkt), bevor bereits Claudia in der Liste auftaucht.

Auch auf den 10 km fehlten einige der Anwärter auf den Seriensieg. Titelverteidiger Ingbert Reinke beispielsweise startete nicht. Sein größter Konkurrent hingegen, Peter Fuchs (ASC Marathon Friedberg), zeigte eine astreine Leistung. Aus der zu Beginn gemeinsam laufenden Dreiergruppe konnte er sich lösen und siegen. Damit scheint er vor dem abschließenden Lauf der Favorit auf die Serienwertung zu sein.

In der Zwischenwertung führt derzeit allerdings ein anderer: Matthias Winnhauer aus Heusenstamm zeigte konstant gute Leistungen und führt mit den Punktzahlen zwei, vier und sechs, die sich zu 12 Punkten aufsummieren. Dahinter folgt Sebastian Kirchen von der freien Schule Seligenstadt mit 17 Punkten. Matthias wurde heute mit 37'11 fünfter, Sebastian mit 38'32 achter.

Doch zurück zur Dreiergruppe. Zunächst liefen dort nämlich noch Rolf Ciesielski (Team Mainlaufcup) – wie der Vereinsname schon verrät aus vielen Läufen der vergangenen Jahre bekannt – sowie Tofik Mailu. Tofik stammt aus Äthiopien und ist derzeit im Asylantenheim in Niederroden untergebracht. Zwei bis drei Mal pro Woche kann er mit dem Lauftreff der TGM SV Jügesheim trainieren. Lorenz Köhl, heute Gesamt-Vierter (36'58) trainiert mit ihm und hat im auch das Startgeld in Seligenstadt spendiert. Aber „wenn es mal 14 km in einer Stunde werden, ist das schon schnell!“. Wir werden sehen, ob Tofik in Zukunft mehr trainieren kann und wie weit er sich noch steigert.

Schnellste Frau war heute Tine Holst von der LG Eintracht Frankfurt (40'22). Für die Serie ist sie allerdings nicht gemeldet, sodass es dahinter um die Punkte ging. Auf Rang zwei lief Friederike Müller (41'56, ohne Verein), vor Melanie Konstanze Buhtz vom Offenbacher LC (43'57). In der Serienwertung liegen auch genau diese beiden vorne; Friederike hat sich mit aktuell 64 Punkten allerdings bereits einen guten Vorsprung vor Melanies 82 herausgelaufen.

Derzeit sieht es also danach aus, dass die Vorentscheidungen der Serie auf beiden Strecken bei den Frauen bereits gefallen sind. Bei den Männern hingegen wird der vierte Lauf im Februar spannend!