

# Silvesterlauf Staffelstein

Einige unserer Läufer haben aktuell einen, für diese Jahreszeit, sehr guten Fitnesszustand sodass viele zum Jahresabschluss nochmal eine Herausforderung suchten um ihre 10 km Zeit zu testen. Was liegt da näher als im benachbarten Bad Staffelstein auf der vermessenen 10 km Altstadttrunde anzutreten.

Da fünf Läufer für eine Mannschaft nötig waren wurden diese kurzerhand zusammen getrommelt um möglichst auch noch ein gutes Mannschaftsergebnis zu erzielen. Die Vorzeichen standen für die einzelnen Läufer allerdings unterschiedlich. Während Sven Starklauf und Thomas Scholz gut trainiert hatten und sich sehr gut fühlten waren Christian Schlapp und Ralf Kaiser durch eine vorangegangene Erkältung noch etwas angeschlagen. Richard Banner sagte als fünfter kurzfristig zu damit wir eine Mannschaft stellen konnten.

Für Sven Starklauf lief das Rennen sehr gut. Von Beginn hielt er sich in der Spitzengruppe, aus der, wie erwartet, der spätere Sieger Jürgen Wittmann (LAC Quelle Fürth) bereits in der zweiten Runde enteilt um die Entscheidung zu suchen. Bereits Mitte des Rennens zeichnete sich ein sicherer Podestplatz ab. Starklauf duellierte sich in dieser Phase mit Christian Gründel (TSV Staffelstein) um den zweiten Rang und die beiden konnten der Verfolgergruppe davonlaufen. Nach einer Tempoverschärfung eine halbe Runde vor Schluss konnte nun auch Gründel nicht mehr folgen und Starklauf lief nach sehr starken 33:57 Min. ins Ziel.



Christian Schlapp konnte aufgrund des Trainingsrückstands seine phänomenale Form vom Memmelsdorfer Schloßlauf leider nicht halten. Mit 37:34 Min. zeigte er dennoch eine gute Leistung und lief als dritter der M45 durch das Zielbanner. Die Trainingsleistungen von Thomas Scholz deuteten bereits darauf hin dass er sich im Moment in einem Leistungshoch befindet. Lange wurde im Vorfeld die richtige Renntaktik durchgesprochen, denn schließlich sollte am Ende auch eine neue pers. Bestzeit rauskommen. Um nicht zu überpacen sollte er im 3:50er km Schnitt los laufen und Mitte des Rennens nochmal Gas geben. Er setzte die Strategie perfekt um und finishte mit 38:04 Min. in einer neuen persönlichen Bestzeit auf Rang 4 der M35.



Seinen allerersten Wettkampf in Orange absolvierte unser Neuzugang Ralf Kaiser. Auch er konnte ähnlich wie Schlapp sein Trainingspensum in den vorangegangenen Wochen nicht durchziehen und musste seine Zielzeit etwas korrigieren. Am Ende konnte er mit 41:21 Min. (9.M35) sehr zufrieden sein und einen guten Einstand feiern. Unser Senior im Team, Richard Banner, weiß aufgrund seiner langjährigen Erfahrung natürlich wie er diese Strecke schnellstmöglich absolvieren kann. Mit 42:26 Min. lief er in der stark besetzten M55 (die ersten 3 waren innerhalb von 23 sec. im Ziel) als dritter noch auf einen Podestplatz.

In der Teamwertung reichte es hinter dem TV 1848 Coburg zu einem sehr guten zweiten Rang.