

Laufftreff Altwarmbüchen - Unsere Wettkämpfe in 2011

31. Dezember 2011: Sylvester Läufe

Unsere Sportler waren wieder dabei, bei den Sylvester Läufen in der Region.

Hans, Wolfgang, Hans-Werner und Michael waren beim größten aller Läufe am Maschsee dabei. Mit 3000 anderen Sportlern kurvten sie bei 4 Grad kühlen Temperaturen um den 5,6 km langen See. Als Belohnung gab es wieder ein Berliner und ein Sektfläschen. Hans benötigte 28:47 Minuten für die Strecke. Das ergab einen guten 5. Platz in seiner Altersklasse M60. Michael benötigte 24:30 Minuten.

Peter bevorzugte den Lauf in Großburgwedel. Für die 5,3 km benötigte er lediglich 24:48 Minuten.

13. November 2011: Hermann-Löns-Park-Lauf



Peter Aßmann und Hans-Werner Chudoba starteten beim 5 km-Lauf und wurden dabei von Wolfgang John gecoachet.

Bei sehr kalten Temperaturen kam Peter nach 22:12 min. als Sechster der Altersklasse ins Ziel und Hans-Werner finishte auch.

Als weiterer Betreuer fungierte Martin Hose, der zusätzlich für die Fotos sorgte.

3. Oktober 2011: Benthler Berglauf



Peter Aßmann startete beim 10. Benthler-Berg-Lauf.

Es war mal wieder schönes Wetter und eine riesen Beteiligung, insgesamt 548 Teilnehmer auf den verschiedenen Strecken.

Peter lief die 3,6 km in der Zeit von 16:37 min. Dies war der 1. Platz in der AK 55. Im Gesamtfeld kam Peter auf den 25. Platz. Auf dieser Distanz gab es 127 Finisher.

2. Oktober 2011: 24. Jesteburger Volkslauf

Bei super Wetter lief es für Falk Panskus auf den 2 Runden für die 20,5 km richtig gut. Am Ende reichte eine Zeit von 1Std 38min 49sec für Platz 10 von 40 Teilnehmern.

10. September 2011: 24-Stunden-Lauf Bernau



Der 24 Stundenlauf war für Falk Pankus nicht ganz so erfolgreich, es stellten sich nach ca. 12 Stunden Magenproblemen ein.

Die kleine Schlafpause in der Nacht brachte auch keine Besserung. So wurden es insgesamt 82 Runden (132,477km) auf der 1.6km Strecke, die durch ihre Rampe und kleinen Steigungen anspruchsvoll ist.

4. September 2011: Maschsee Triathlon



Beim Maschsee Triathlon, mit über 1.500 aktiven Teilnehmern die größten Triathlonveranstaltung in Niedersachsen, starteten Michael Tessmann, Hans-Jürgen Beck und Jörg Brunke vom Laufftreff.

Michael und Jörg wagten sich auf die Olympische Distanz, das waren 1,5 km Schwimmen 42,5 km Radfahren und 10 km Laufen, Hans auf die Volkstriathlon Strecke, 0,5 km Schwimmen, 17 km Radfahren und 5 km Laufen. Alle Teildisziplinen fanden im oder unmittelbar um den Maschsee statt.

Das Wetter war für eine derartige körperliche Anstrengung gut, teilweise Sonnenschein mit kleinen Regenschauern. Viele Zuschauer feierten die Athleten, sodass wirklich gute Ergebnisse erreicht werden konnten. Michael wurde 19. in seiner Altersklasse MSEN3, Hans überraschte mit einem 2. Platz in der Altersklasse MSEN5.

Hier die Einzelzeiten:

	<i>swim</i>	<i>W1</i>	<i>Rad</i>	<i>W2</i>	<i>Laufen</i>	<i>Gesamt</i>	<i>Platz AK</i>
Michael (olympisch)	33:36	2:44	1:24:12	1:38	55:44	2:57:52	19 von 28 (MSEN3)
Jörg (olympisch)	32:58	2:58	1:25:46	2:01	52:51	2:56:32	67 von 76 (MSEN1)
Hans (Volksdistiz)	14:29	3:27	32:08	1:58	27:19	1:19:20	2 von 5 (MSEN5)

Altwarmbüchen, den 5. September 2011 HJB

2. September 2011 Lehrter Abendlauf

Am Freitag, den 2. September 2011 veranstaltete der Lehrter SV den 10. Lehrter City-Lauf. Bei sommerlichen Temperaturen machten sich knapp 500 Teilnehmer auf die 10 km Strecke. Im Gesamtfeld kam Peter Assmann auf den 180zigsten Platz. Mit der Zeit von 48:02 reichte es für den 6. Platz in der AK, wo immerhin 22 Teilnehmer finishten

28. August 2011: Eilenriederennen

am 28. August 2011 war Peter Assmann beim 8. Deutschen BBK Eilenriederennen. Nach fast 2 Monaten Sommerpause, es gab keine Läufe in dieser Zeit, war es mal wieder an der Zeit an einen Wettkampf teilzunehmen. Peter hatte für die 10 km Strecke gemeldet. Bei knapp 200 Finishern kam er als 75zigster an. In seiner AK war dies der 6. Platz. Die Zielzeit lag bei 47:55 min.

26. August 2011: Team Challenge

Zur diesjährigen Team Challenge traten Brigitte, Hans, Peter und Michael an.



Es war wie immer ein ganz toller Event, leider hat es beim Zieeinlauf vom Schlussläufer Peter ganz heftig angefangen zu regnen, sodass wir schnell den Heimweg antraten.

Die Zeiten: Michael: 16:54, Brigitte: 17:55, Hans: 21:23; Peter: 18:37, Gesamt: 1:14:49. Das ergab einen 58. Platz von insgesamt 237 Staffeln.

22. August 2011: Celle Triathlon Volksdistanz 700m /29km / 7km

Der Celler Triathlon feierte dieses Jahr seinen 25. Jubiläum. Insgesamt waren 823 Teilnehmer am Start. Der Laufftreff Altwarmbüchen war mit einer großen Mannschaft dabei: Brigitte, Daniela, Hans, Rudy, Jörg und Michael gaben sich die Ehre. Auch Daniel Unger immerhin Triathlon Weltmeister war dabei und übergab bei der Siegerehrung die Urkunden. Die Aller war mit knapp 20 Grad recht kühl, aber auch ohne Neopren machbar. Die Streckenführung vom Rad und Laufkurs wurden verändert und haben nun einen Wendepunkt. Das hat uns sehr gefallen, konnten damit prima unsere Laufftreffkollegn gut sehen.



Es war eine ganz tolle Veranstaltung zu der wir gerne wiederkommen. Daniela hat aufgrund Ihrer Bronchitis nicht finishen können, wollte uns aber hier mal zeigen, welche gute Schwimmerin sie geworden ist.

Die Ergebnisse der Volksdistanz (0,7 km / 29 km / 7 km):

Name	Swim	Bike	Run	Gesamt	Platz AK	Platz m/w
Brigitte	11:47	64:16	32:42	1:48:45	08/19 (AK 45)	039/107
Hans	14:16	64:39	38:14	1:58:12	10/13 (AK 60)	371/422
Rudy	14:34	57:24	42:02	1:54:00	08/13 (AK 60)	340/422
Jörg	11:30	59:53	34:12	1:45:35	44/73 (AK 40)	235/422
Michael	12:17	59:12	31:45	1:43:14	16/50 (AK 50)	207/422
Daniela	10:28	-	-	DNF		

21. August 2011: 16. Vattenfall-Cyclassic in Hamburg

Wieder einmal fand, diese bei den Radrennfahren sehr beliebte Veranstaltung, eine große Resonanz. Laut Aussage des Veranstalters meldeten gut 22.000 Sportler auf den verschiedenen Distanzen. Angeboten wurden die Strecken über 57 km, 103 km und 157 km.

Peter Aßmann vom LT Altwarmbüchen meldete sich über die 57 km. Gegen 5.00 Uhr in der Früh machte sich Peter mit seiner Frau auf den Weg nach Hamburg. Kurz nach 6.00 Uhr angekommen, holte man sich Startunterlagen ab. Dann ging es schnell zum Auto zurück, denn bis 7.30 Uhr musste man in seinem Startblock sein. Ich hatte diesmal das Glück in den Block B zukommen. Doch dies erwies sich nicht als sehr gut. Denn in diesen Block ging nach dem Start gleich kräftig die Post ab, so das ich Mühe hatten dran zu bleiben.

Irgendwann klappte dies nicht mehr und dann musste ich erst mal alleine weiterfahren, bis irgendwann mal wieder Fahrer von hinten kamen, denen ich mich anschließen konnte. So rettete ich mich über die Strecke, und spätestens am Kösterberg trennte sich die Felder sowieso wieder, denn dort gab 3 kräftige Steigungen. Das einzige positive war, das ich im Zieleinlauf alleine ankam, und die ganze tolle Stimmung für mich genießen konnte.

Ergebnis : Gesamt 1707 AK Sen 3 230

Zeit 1:38:45 Std

Schnitt 34,64 km/Std.

Zeit pro km 1:44 min.

Insgesamt finishten 6761 TN auf dieser Distanz. Übrigens die Wetterbedingungen waren Super. Morgens am Start, kurz vor 8.00 Uhr herrschten 17 Grad, blauer Himmel und Sonnenschein. Nach dem Rennen gingen wir noch frühstücken und machten uns einen schönen Tag in Hamburg.

26. Juni 2011: 2. Velo Challenge

Am Sonntag fand die 2. Velo-Challenge in Hannover statt. Nachdem Peter im letzten Jahr die lange Distanz gefahren ist, entschied er sich diesmal, aufgrund der Wetterlage für die kürzere Variante (67,2 km).

Gemeldet hatten ca. 2700 Teilnehmer auf den beiden Distanzen. Bei Peter waren ungefähr 1000 Teilnehme Start. Die Strecke zeigte sich doch in einen sehr trockenen Zustand. Peter kam als 422 im Gesamtfeld ins Ziel. In der AK war es der 75. Platz von 150 TN.

Seine Zeit betrug 2:02:16 Std. Das war ein Stundenmittel von 32,9 km/h oder 1:49 min pro KM. Auch diese Veranstaltung war gut organisiert und hat viel Spaß bereitet.



24. Juni 2011: 25. Braunschweiger Nachtlauf

Peter Aßmann war am Freitag, den 24.6.2011, beim 25. Braunschweiger Nachtlauf. Auf den verschiedenen Strecken waren ca. 10.000 Teilnehmer gemeldet. Peter lief die 6.200 m. Startzeit war gegen 22.30 Uhr. Nachdem es vorher kräftig geregnet hatte, war bei diesem Lauf das Wetter optimal, außer das es ziemlich dunkel war. Von den ca. 1000 Teilnehmer die die 6.200 m liefen, kam Peter als 134 ins Ziel. In der AK 50, es gab nur die zehner Abstufung, kam ich auf den 13. Platz. Die Zeit von Peter lag bei 27:44 min. Eine tolle Veranstaltung.

18. Juni 2011: 4. Gehrdener-Burgberglauf

Peter Aßmann war heute in Gehrden beim 4. Gehrdener-Burgberglauf. Er hatte sich in diesem Jahr für die 5 km Strecke gemeldet. Bei kühlem, aber trockenem Wetter, schickte der Veranstalter die gut 96 Läufer auf die Strecke. Nach dem Start begann sofort der Anstieg zum Gehrdener Berg (ca. 1,5 km), danach ging es flott bergab. Der Rundkurs ist 2,5 km lang, d.h. man muss 2 mal den Anstieg laufen. Eine große Herausforderung.

Nach 23:14 min. kam Peter ins Ziel und belegte den 3. Platz in der AK 55. Dies war eine Durchschnittszeit von 4:39 min. pro KM.

12. Juni 2011: 8. 24-Std. Burginsellauf Delmenhorst



Falk Pankus erreichte mit 169,503 km in 24 Stunden Platz 13 in der Gesamtwertung, Platz 8 der Männer und Platz 2 in der Altersklasse M35. Dafür gab es eine schöne Gastrophäe.

Noch ein paar statistische Daten: Für 169.503 Km in 24Std. muss man im Durchschnitt 7,11 km pro Stunde Laufen bzw. man braucht 8min27sek. pro km.

05. Juni 2011: Triathlon Limmer, Hitzeschlacht bei 33 Grad

Dieser Triathlon war der Saisonhöhepunkt von Daniela, Michael und Jörg Brunke, Trainingsfreund von Michael beim Schwimmen. Daniela hatte sich die Langdistanz zum Ziel gesetzt, wobei es für Michael und Jörg die Mitteldistanz sein sollte.



Für Daniela ging es bereits um 6:15 los die heute verkürzte Strecke von 3,7 km zu schwimmen. Die Wasserqualität im Stichkanal war gut, das fanden auch die Wasserpflanzen, die sich recht üppig im guten Wasser vermehrt haben und den Schwimmern den Weg versperrt haben. Jörg und Michael durften erst gegen 11:30 Uhr bzw. 11:45 Uhr ins kühle Nass springen um ihre 1,8 km zu schwimmen. Angefeuert wurden wir von Eltern und den Freunden vom Laufftreff. An dieser Stelle ganz herzlichen Dank und

mitfiebern.

Auf der Sportanlage des TSV Limmer war die Wechselzone eingerichtet. Dort waren die 500 Rennmaschinen der Teilnehmer der Lang,- und Mitteldistanz abgestellt. Nach dem dortigen Wechsel erfolgte das Radfahren, es war ein landschaftlich schöner und welliger Rundkurs von 30km zu fahren. Die Langdistanzler mussten da 6 Mal rum, die Mitteldistanzler nur 3 Mal. Auf der Strecke herrschten irre Temperaturen. Am Start der ersten Radrunde zeigte Michaels Radcomputer 32 Grad und Puls von 162. Das war alles viel zu hoch und deutete an, dass heute kein guter Tag werden würde. Daniela, Michael und Jörg kamen jedoch noch gut durch und wechselten dann zur dritten Disziplin.

Beim anschließenden Halbmarathon hat sich Michael dann verabschiedet, es war für ihn einfach zu heiß und unvernünftig weiterzulaufen. Daniela musste ebenso in der dritten von 4 Laufrunden abbrechen. Es ist schon bitter nach so einer langen Vorbereitung mit MSG und HAZ Unterstützung nicht zu finishen, jedoch waren es Temperaturen, bei denen professionelle Triathleten erst gar nicht an den Start gehen. Jan Raphael zum Beispiel hat seinen Start kurzfristig abgesagt. Jörg zog jedoch super durch und schaffte seine erste Mitteldistanz in etwas über 6 Stunden.

05. Juni 2011: Feldmark Lauf in Hasede

Ein kleiner landschaftlich schöner Lauf, dieses mal wieder mit schweren Bedingungen durch das heiße Wetter. Für Falk Panskus auf der Halbmarathon Strecke doch erfolgreich mit einem 1. Platz in der Ak M35 und den 19. Platz in der Gesamtwertung in der Zeit von 1St.44min29sec

8. Mai 2011: Marathon in Hannover

Ergebnisse der Laufftreff Teilnehmer.

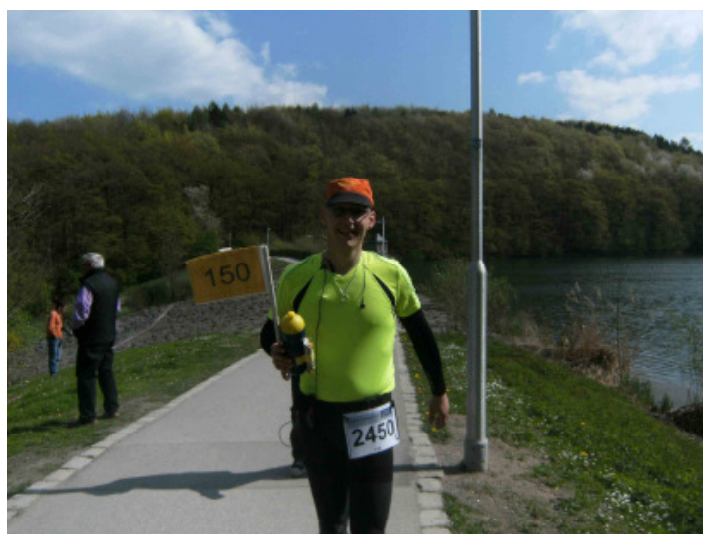
Name	Lauf	Zeit	AK	Platz AK
Brigitte Lanfermann	21 km	1:40	W40	7
Ina Kosanke	21 km	2:07	W40	125
Wolfgang John	10 km	1:01	M60	41
Peter Aßmann	21 km	1:53	M55	78
Michael Tessmann	42 km	3:46	M50	76

16/17. April 2011: 24 Stundenlauf um den Seilersee

Falk Panskus startete beim 24 Stunden Lauf um den Seilersee.

Er kam bei gutem Wetter zwar nicht an sein Leistung vom letzten Jahr (168km) heran, konnte aber noch kurz vor Ende die Marke von 150km knacken.

Das Endergebnis mit 152,619 km, 21. von 106 Teilnehmern und 19. der Männer sowie 2. der Ak M35 ist dennoch zufriedenstellend.



03. April 2011: Maschseelauf

Eine neue Laufveranstaltung gibt es in Hannovers Laufszene, und zwar den Rekordlauf um den Maschee, organisiert von eichels:event Hannover. Etwa 170 Teilnehmer aller Altersklassen nahmen daran teil.



Vom Lauffreff Altwarmbüchen startete Peter Aßmann und belegte gleich einen 2. Platz in seiner Altersklasse. Er brauchte 26:14 min. für die Runde um den See.

Im Gesamtfeld lag er auf Platz 67. Auf dem einen Foto ist Peter als kleiner gelber Punkt zu erkennen.

26. März 2011: 35. Springer-Deister-Marathon

Daniela, Hans-Werner und Peter waren am 26. März 2011 in Springe beim 35. Springer-Deister-Marathon. Daniela hatte die HM Strecke gemeldet. Ihre Zielzeit lag bei 1:53,39 Std. War immerhin der 3. Platz in ihrer AK W 30. Hans-Werner und Peter liefen die 10 km Distanz. für Peter sprang ein 9. Platz in der AK M 55 mit einer Zeit von 46:49 min. heraus. Hans-Werner brauchte für 10 km 57:09 min. Platz 17 in der AK 55.

Der Veranstalter konnte einen neuen Teilnehmerrekord vermelden. Etwas über 1000 Finisher erreichten das Ziel. Es war mal wieder eine gut organisierte Veranstaltung, auch das Wetter spielte mit, denn es gab keinen Regen, sondern gelegentlich schien die Sonne und die Temperaturen lagen im Rahmen des erträglichen.

26. März 2011: 31. Internationaler 100 km Lauf Kienbaum Grünheide



Falk Pankus erreichte in 10 Stunden 35 Minuten und 28 Sekunden als 25. von 34 nach 20 5Km Runden im Bundesleistungszentrum Kienbaum das Ziel.

Die Organisation war sehr gut, was man von den Wetterbedingungen nicht sagen konnte.

13. März 2011: Celler Wasalauf

Die Ergebnisse unserer Teilnehmer:

Name	Lauf	Zeit	AK	Platz AK
Brigitte Lanfermann	15 km	1:10:33	W40	8
Peter Aßmann	15 km	1:13:05	M50	35
Hans-Werner Chudoba	10 km	0:56:41	M50	188



26. Februar 2011: Eilenride Waldlauf

Hans-Werner Chudoba war beim Start über 8.000 m dabei und finishte in 43:46 Minuten und erreichte den 3. Platz in der Altersklasse M 55.

20. Februar 2011: BM Meisterschaft in Helstorf

Peter Aßmann war heute in Helstorf bei den Bezirksmeisterschaften im Crosslauf. Die Strecke war 4,6 km lang. Dafür brauchte Peter 20:53 min. Das war dann nur der 8. Platz in der AK M 55. Immerhin waren 15 Teilnehmer in der Altersklasse gemeldet.

6. Februar 2011: 48. Silbersee Lauf

Peter Aßmann und Hans-Werber Chudoba starteten am 6. Februar bei der 48. Auflage des Silbersee-Llaufes. Da dies der erste Lauf in der Saison und zugleich der Startschuss für den Laufpass der Region war, herrschte dort ein gutes Gedränge, zumindest bei den 3,9 km und den 7,8 km.

Hans-Werner und Peter liefen die 3,9 km. In der AK 55 konnte Peter einen 2. Platz mit einer Zeit von 16:56 Minuten belegen. Hans-Werner kam nach 20:10 min ins Ziel, dies war der 9. Platz in der AK 55. Es war mal wieder eine gute Veranstaltung, auch das Wetter spielte mit.