

# Bahnlaufserie Heiligenrode 2011

**Heiligenrode.** Fast auf den Tag genau vor zehn Jahren war Michael Fiess (TSV Vaake) genauso schnell wie in diesem Jahr beim zweiten Renntag der 26. Bahnlauf-Serie in Heiligenrode. Damals erreichte Fiess handgestoppte 9:19,4 Minuten über 3000 Meter und stellte einen Kreisrekord in der AK M 35 auf. Jetzt verbesserte der aktuelle Deutsche Staffel-Meister als Sieger der AK M 45 über 3000 in 9:19,74 Minuten den erst ein Jahr alten 3000 Meter Kreisrekord in der M 45 von Achim Schaake (VfL Veckerhagen) um fantastische 19 Sekunden. Im Vorjahr reichte diese Zeit für die Top-Fünf in der Deutschen Bestenliste. Am Samstagabend kam Felix Kaiser (VfL Veckerhagen) aus seinem Bundeswehreinsetz in Afghanistan zurück und überraschte nur vier Tage mit starken 9:31,28 Minuten und dem Sieg in der M 35 vor Daniel Asare (PSV GW Kassel). **Zehn Sekunden schneller als im Vorjahr legte Rainer Schütz (LT Hofgeismar) nach 13:04,65 Minuten die 7 ½ Runden im Stadion an der Karl-Marx-Straße zurück. Bahnlauf-Veteran Teja Patyk konnte trotz akuten Rückenproblemen seine Zeit aus dem Vorjahr ebenfalls um fünf Sekunden verbessern und kam in 11:16:47 ins Ziel. Oldie Frithjof Bernhardt lief ein couragiertes Rennen und blieb in 14:47,72 deutlich unter der 15-Minuten-Marke.**

Noch größere Leistungssprünge vermeldeten die Jugendlichen Max Fuchs (2. MJB) und Simon Paulus (beide SV Espenau, 3. MJB). „Endlich ist der Knoten geplatzt“ sagte Fuchs voller Stolz nach seinen hervorragenden 9:38,73 Minuten im Elitelauflauf der Veranstaltung und dem Sprung an die sechste Stelle der HLV-Bestenliste. Schon das ganze Jahr war er seiner Traumzeit unter 10 Minuten vergeblich hinterher gerannt. Für Paulus, der sich über 800 und 1500 Meter heimisch fühlt, sind die 3000 Meter schon eine ungeliebte Langstrecke. Doch im zweitschnellsten Rennen der Veranstaltung überzeugte Paulus mit einer klugen Laufeinteilung und pulverisierte seine Bestzeit 2010 um fast eine Minute auf 9:48,93 Minuten.

In den Schülerläufen trifft Tony Bohnes (SV Espenau) momentan im Niesetal auf keine Gegner und lief über 2000 Meter unangefochten von der Spitze zum Tagessieg in 6:32,73 Minuten. Mit Hausrekord reihten sich Luisa Ewers und Fynn Meder (beide MTSV Helmarshausen) in der W 12 und M 11 unter den Top-Ten der Hessischen Jahresrangliste ein.

## **Ergebnisse vom 2. Lauf der Bahnlaufserie Heiligenrode:**

**3000 Meter: M 35:** 1. Felix Kaiser 9:31,28 (Veck). **M 45:** 1. Michael Fiess (Kreisrekord) 9:19,74 (Vaa), 8. Teja Patyk 11:16,47 (LTH). **M 55:** 4. Rainer Schütz 13:04,65 (LTH). **M 75:** 2. Frithjof-Hans Bernhardt 14:47,72 (LTH). **MJB:** 2. Max Fuchs 9:38,73 (SVE), 3. Simon Paulus 9:48,93 (SVE).

**2000 Meter: M 11:** 2. Fynn Meder 7:48,62 (Hel). **M 15:** 1. Tony Bohnes 6:32,73 (SVE). **W 11:** 4. Lisa Saidy 9:05,52 (SVE). **W 12:** 3. Luisa Ewers 7:44,56 (Hel).

**Abkürzungen:** LGR = LG Reinhardswald, LAGW = LAG Wesertal, SVE=LG R/SV Espenau, LGR/Hel= MTSV Helmarshausen, Vaa=LAG W/TSV Vaake, Veck=LAG W/VfL Veckerhagen, **LTH = LAGW/Lauftreff Hofgeismar.**