

# Erfolgreicher Leistungstest

20.10.2013 15:34



Nachdem Anfang September das Aufbautraining für die Hallensaison begonnen hatte und wöchentlich dreimaliges Training im Wald die notwendigen Umfänge brachte, gab der **Feudenheimer Herbstlauf** Aufschluss über das derzeitige Leistungsvermögen. **Julius Ott** und **Jara Geißler** konnten sich im Hauptlauf über 10km auf einem langsamen, weil profilierten Kurs stark in Szene setzen: **Julius**, Jahrgang 1997, steigerte sich auf **36:41min** und gewann die Wertung U18 (Gesamtachter), Jara steigerte sich deutlich auf **41:13min** und gewann bei der U20, Gesamtdritte. **SebastianBaus** (41:44min) leistete Jara wertvolle Tempoarbeit. **AndreaPascher** (43:41min) stürzte am Start und kam danach nur schwer zurecht. Stark auch das Auftreten der rot-weißen auf der 3,5km-Strecke: **JudithGeißler** (Jg.1997) verbesserte sich auf 14:40min (2.), Schwester **Linda** (Jg.2000) war in 14:54min (3.) sehr schnell unterwegs. Bei den Schülerläufen (1,2km) kam **SallyRoster** ebenfalls nach einem Sturz im rutschigen Startbereich in 4:40min auf Platz zwei, knapp vor **EvaSauer** (4:43min). Bei den Jungs lief **KonstantinHoffmann** nach 4:37min ein und gewann die Wertung U12.