

SRCler Sergej Hein bei der Deutschen Meisterschaft Skilanglauf in Ruhpolding

In der Klasse H56 belegte Sergej Hein für den SRC Heimbach-Weis 2000 e.V. über 10 km Skilanglauf in der Freien Technik mit 33:12 min einen hervorragenden 8. Platz in einem national starken Teilnehmerfeld



Tolles Vasaloppeterlebnis für Weltmeister und Vizeweltmeister Skilanglauf der Ärzte und Apotheker vom SRC Heimbach-Weis 2000 e.V.

Nach der für Viktor Koch erfolgreichen Rheinland-Pfalzmeisterschaft Skilanglauf konnte der SRCler auch bei den alljährlich stattfindenden Weltmeisterschaften der Ärzte und Apotheker im Skilanglauf im Rahmen des König Ludwig-Laufes in Oberammergau sehr gute Resultate erzielen. Über 21 km wurde Viktor Koch in der Altersklasse H46 in der Freien Technik Weltmeister. Über die Marathondistanz 50 km in der Klassischen Skilanglauftechnik wurde Viktor Koch Vizeweltmeister in der Klasse H46. So wie viele Skilangläufer startete Viktor jetzt noch Anfang März bei dem berühmten Vasaloppet über 90 km Skilanglauf. Durch starken Schneefall während des Laufes und damit einhergehenden Beeinträchtigungen auf den Loipen konnten in diesem Jahr von allen Teilnehmern keine schnellen Zeiten gelaufen werden. Mit einer Zeit von 8:37 h erreichte Viktor zum Saisonabschluss ein sehr gutes Resultat im vorderen Drittel des Teilnehmerfeldes.



**SRC Jugend und Aktive erfolgreich beim Leonteq BiathlonCup und
Gommerlauf/Schweiz erfolgreich – Robin Henk verpasst knapp den Bronzeplatz
Johanna Thielges toller Renneinstieg**



Johanna Thielges



Robin Henk

Ähnlich wie im letzten Jahr entschied sich das SRC Trainerteam dazu den Nachwuchsathleten und Aktiven wieder eine interessante internationale Skilanglauf-/Biathlonveranstaltung zu besuchen. So viel die Wahl auf den Gommerlauf mit Leonteq Biathloncup in der Schweiz. Am Samstag machte der SRC Trainer Alexander Puderbach mit dem Halbmarathon den Anfang und konnte mit einer Zeit von 1:15.47,0 den 54. Platz in der Altersklasse H21 erzielen. Im anschließenden Leonteq Biathloncup mit Luftgewehren erzielte Robin Henk über 6 km Biathlon mit 2 Schießeinlagen einen hervorragenden 4. Platz. Mit 9 Treffern war dies an dem Tag das zweitbeste Schießergebnis. In einem starken Teilnehmerfeld im Rahmen der Schweizer Meisterschaft verpasste er nur ganz knapp den Sprung auf den Bronzeplatz. Johanna Thielges, die erst diese Saison in den Skatingbereich eingestiegen war lief skatingtechnisch ein sehr beherztes Rennen und belegte beim Biathlon den 16. Platz. Am nächsten Tag stand der Marathon über 42 km im Skating an. Stefan Puderbach konnte mit 2:26.55,7

seine Laufzeit vom Vorjahr bei wesentlich schwierigeren Schneebedingungen wiederholen. Dies bedeutete einen 115. Platz in der Klasse Herren 50. Den Abschluss bildeten die Jugendrennen über 4 km und 6 km im Skatingstil. Während Robin noch die sehr gute Leistung vom Vortag in den Beinen steckte und er einen 10. Platz in 23:04,4 min belegte, ging Johanna wieder ähnlich beherzt das Rennen über die 4 km Strecke an. Am Ende konnte Sie einige Skilangläuferinnen aus der Schweiz hinter sich lassen und belegte einen tollen 15. Platz in einem großen Teilnehmerfeld mit einer Zeit von 16:42,2 min und konnte sich über einen tollen Renneinstieg im Skatingbereich freuen. Das ganzjährige kontinuierliche Skilanglauf/Rollskit- und Nordic Cross-Skatingtraining mit Nordic aktiv hat bei vielen aktiven SRClern zu einer enormen Leistungsverbesserung geführt. Es geht dem Verein aber nicht nur um die reine Leistung sondern um ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining mit Skilanglauf für alle Altersgruppen egal ob Wettkampf oder nur zum Hobby in der Gruppe und Gemeinschaft. All diejenigen, die ganzjährig Skilanglauf als eine der gesündesten Sportarten im Verein betreiben möchten können sich unter rpuderba@rz-online.de, 0152/28926702 informieren.