

## 24.03.18 - 33. AOK Winterlaufserie, 3. Lauf

Geschrieben von: Markus Uhlendahl

---

Nachdem es bei Teil 2 der Winterlaufserie vor drei Wochen noch größtenteils über Schnee und Eis ging, hieß das Motto heute "Bahn frei". Bei Temperaturen von knapp 10 Grad, leichtem Crosswind und meist bedecktem Himmel herrschten sehr gute Laufbedingungen.

Silvia Michalka konnte ohne größere Schwierigkeiten in einer Zeit von 1:36:09 als 1. W50 und 9. der Gesamtwertung den letzten Lauf der Serie beenden. Damit errang Silvia einen souveränen Altersklassensieg und den 8. Platz in der Gesamtserienwertung.

Schnellster Tusemer war wieder Markus Uhlendahl. Nach dem 15km-Lauf vor 3 Wochen wurde bei ihm festgestellt, dass er die letzten Monate mit einer Blockade im Fuß gelaufen war. Heute ohne Schmerzen konnte er endlich befreit laufen und mit einem guten Ergebnis einige Plätze gut machen. Er erreichte das Ziel in 1:26:16 (6. M45, 48. Gesamt). Es folgte Ralph Michalka in 1:31:01 (22. M45, 104. Gesamt). Er konnte im Verlauf des Rennens sowohl an Tobias Plöger als auch an Michael Scheele vorbeiziehen und sich so den zweiten Platz im TUSEM-Team sichern. Tobias, der für dieses Wochenende zwei Halbmarathon Starts plant, lief die ersten 2 Kilometer gemeinsam mit Markus an, um anzutesten, ob er bereits heute bis ans Limit geht. Danach drosselte er das Tempo und erreichte das Ziel in 1:32:38 (24. M35, 117. Gesamt). Bleibt abzuwarten, was dann morgen in Venlo noch geht.

Als Team erreichten Markus Uhlendahl, Tobias Plöger und Ralph Michalka den 7. Platz der Gesamtwertung. Michael Scheele, der in den letzten Wochen krankheits- und verletzungsbedingt sein Training sehr stark reduzieren musste, erreichte heute erwartungsgemäß das Ziel in 1:34:46 (20. M40, 164. Gesamt).

Nachtrag: Beim gemeinsam mit der kleinen Serie durchgeführten Frauenlauf über 10 km erreichte Birgit Stolle nach 54:01 Minuten den 8. Platz in der W55.

Alle Serienergebnisse des TUSEM im Überblick:

Platz	Name	Zeit	Platz AK
8.	Silvia Michalka	3:24:14	1. W50
43.	Markus Uhlendahl	3:07:34	9. M45

## 24.03.18 - 33. AOK Winterlaufserie, 3. Lauf

Geschrieben von: Markus Uhlendahl

---

72.	Tobias Plöger	3:15:22	17. M35
85.	Ralph Michalka	3:16:56	18. M45

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)