

## Crosslauf am Morgen, statt Kummer und Sorgen!

Alle kennen das Problem. Man wird Sonntags wach und der halbe Tag ist schon vorbei, ohne dass man irgendwas geschafft hat. Aus diesem Grund nutzen wir den Schmalzstullen-Lauf des Ruderclub Tegels um dies zu ändern. Schon um 8:30 Uhr haben wir uns getroffen und bis 9 Uhr kam dann auch die letzte Schlafmütze angetrudelt. Komplette ausgeschlafen und voller Vorfreude auf die anstehenden Kilometer machten wir uns gemeinsam warm und nahmen die Strecke schon mal unter die Lupe. Da wir keine Abkürzungen fanden, mussten wir wohl die komplette Strecke laufen und dies lief dann deutlich besser als erwartet.

Besonders beeindruckend liefen Merlin und Younes, die über die 5,1 km die älteren des Vereins (Timo und Jonas) deutlich hinter sich ließen. Klara und Jonas erliefen zwei erste Plätze für den VfL, wobei man dazu sagen muss, dass Jonas in seiner Altersklasse der einzige war. Marlene, Hendrik, Younes, Lisa und Jennifer sind ebenfalls auf dem Podium gelandet. Also gab es insgesamt 7 leckere Beutel gefüllt mit diversen Snacks und Gutscheinen für Intersport. Am Ende war es eine schöne Veranstaltung für alle und wir starteten zufrieden in den restlichen Sonntag!



1.Bild: Klara und Lisa / 2.Bild: Helene

### 2,3 km (Name/Altersklasse/Platzierung in AK/ Verein/ Zeit)

Kahnt, Marlene	WJ U14	3	VfL Tegel	11:00 min
Hermanski, Larissa	WJ U14	4	VfL Tegel	11:23 min
Seyfarth, Hannah	WJ U14	6	VfL Tegel	11:29 min
Riebe, Helene	WJ U14	9	VfL Tegel	12:03 min

### 5,1 km:

Ziegler, Hendrik	MJ U20	3	VfL Tegel	20:01 min
Badi, Younes	MJ U16	3	VfL Tegel	21:54 min
Rzepka, Merlin	MJ U16	4	VfL Tegel	22:09 min
Henning, Timo	MJ U20	4	VfL Tegel	22:47 min
Kühn, Daniela	Frauen	4	VfL Tegel	23:29 min
Friedrich, Jonas	MJ U18	1	VfL Tegel	23:59 min

Pschyrembel, Klara	WJ U16	1	VfL Tegel	25:18 min
Schultz, Lucas	MJ U16	15	VfL Tegel	31:43 min
Fuechsel, Lisa	WJ U16	3	VfL Tegel	32:11 min
Asaad, Fenmesk	WJ U16	4	VfL Tegel	32:11 min
Rühle, Jennifer	WJ U18	2	VfL Tegel	34:16 min