

Regelmäßig stellen wir hier Läufer aus „Dets Raceteam“ vor, die schnellen Jungs in den orangefarbenen Trikots.

Heute:



In Dets Raceteam ...: Christian Giesler

Am liebsten laufe ich Cross



Giesler kam und siegt in Einbeck, und stellt neuen Streckenrekord auf

Christian ist seit diesem Sommer 33 Jahre alt und begann mit dem Laufen vor gut 20 Jahren. Sport hatte er schon immer viel getrieben, u. a. Tennis, Fußball, Tischtennis, Badminton, Basketball und Ultimate Frisbee. Seit einem Austauschjahr in den USA mit 16 Jahren läuft er am liebsten Cross. Während des Jurastudiums in Göttingen (wo er seine Frau Iris kennenlernte) und des anschließenden Referendariats lief er für die LG Göttingen. Mit unserem Umzug nach Hannover 2006 fand das Paar beim TSV Kirchdorf eine neue sportliche Heimat. Sie kannten die kirchdorfer Läufer und Trainer Markus Pingpank schon vorher von vielen Wettkämpfen. Als Jurist war Christian zunächst drei Jahre für einen Verband in Braunschweig tätig und hat sich anschließend 1 1/2 Jahre lang beim Bundesamt für Strahlenschutz um die Endlagerung radioaktiver Abfälle gekümmert. Er wechselte dann ins Niedersächsische



Start des Spargellaufs in Nienburg (© Lutz Ritter, <http://eye-catcher.jimdo.com>)

gucken komisch, wenn sie von einem Kinderwagen überholt werden.

Sofern noch Zeit bleibt, wandert und kocht Christian gerne.

Seine Bestzeiten:

3000 m: 09:00 min.

3000 m: 15:36 min.

10000 m: 32:25 min.

Halbmarathon: 1:12,11 h

Trainingsaufwand:

Laufen ca. 3-5 mal pro Woche (zwischen 50 und 70 km)

Krafttraining 1-2 mal pro Woche

Erfolge:

Norddeutsche Meister (Mannschaft)

mehrere Landesmeistertitel (Einzel und Mannschaft)

2 mal dritter Platz bei deutschen Hochschulmeisterschaften (Mannschaft)

2 mal vierter Platz bei deutschen Crossmeisterschaften (Mannschaft)

zahlreiche Siege und Streckenrekorde bei Volksläufen, z.B. Spargellauf Nienburg und Hube-Bierstadtlauf Einbeck in 2010.

Sportliche Ziele:

Bestzeiten weiter verbessern. Insbesondere wurmt es mich sehr, dass ich über 3000 m noch nie eine 8 vor dem Komma stehen hatte. Auch auf den anderen Strecken sollte noch Luft sein,

Ministerium für Inneres und Sport nach Hannover und muss endlich nicht mehr pendeln.

Seit im Sommer 2009 Tochter Kendra zur Welt kam, legt Christian Giesler die meisten Trainingskilometer um den Maschsee, um die Ricklinger Teiche und durch die Eilenriede zurück. Oft mit dem Babyjogger – viele Läufer



Sieger in Nienburg (© Lutz Ritter, <http://eye-catcher.jimdo.com>)

wenn ich durch die Arbeit in Hannover vielleicht ein bisschen mehr Zeit für ein regelmäßiges Training habe.

Mit 1:35:04,20 Stunden entschied Christian am 15. Mai den 24,9 km langen Hube-Bierstadt-Lauf für sich. Er berichtet:

„Der Bierstadtlauf in Einbeck war klasse. Leider hat das Wetter nicht mitgespielt. Es war sehr kalt und hat geregnet. Die Strecke war sehr anspruchsvoll. Es war ein richtig schöner Landschaftslauf. Die ersten 7 km waren noch relativ flach über Feldwege. Dann folgte ein überraschend steiler Anstieg über 2 km in einen großen Wald hinein. Dort ging es dann lange über schöne Wander- und Waldwege hoch und runter. Von km 18 bis 22 wurde es dann richtig crossig. Es ging am Waldrand entlang über Wiesenwege und

Trampelpfade – und es war aufgrund des Regens sehr matschig. Leider habe ich keine Fotos von dem Lauf, aber ich sah aus wie Sau! Das galt übrigens für den Mountainbiker, der mir die Strecke gewiesen hat. Der musste allerdings bei km 19 mit einem Plattfuß passen. Lange Rede kurzer Sinn: den Lauf in Einbeck kann ich jedem Liebhaber von Landschaftsläufen nur wärmstens empfehlen. Auch die Orga funktioniert da prima. Eine rundum gelungene Veranstaltung.“

Bisher erschienen Kurzporträts der Race Teamer

Ansgar Lenfers
Bernhard Lorenz
Jürgen Macke
Helmut Nothdurft
Dagmar Peters
Volker Peters
Peer Röhner
Christian Giesler
Bernd Schaper
Hannes Wedemeier
Daniel Ulbrich
und weiterer Sportlerinnen und Sportler
auf www.laufshop.de | Sportler