



<https://biz.li/3swp>

## LEICHTATHLETIK: TRAININGSLAUF MIT EX-TRIATHLET JAN RAPHAEL

Veröffentlicht am 02.09.2019 um 10:51 von Redaktion LeineBlitz

Eine intensive Trainingseinheit mit prominenter Begleitung konnten die beiden TKJler Jörg Hanne und Kai-Hendrik Lenz im Zuge eines Triathlon-Seminars in Springe absolvieren. Während sich die TKJ-Lauftreffler Grit Janke-Lenz und Peter Kendra nach einigen Fachvorträgen aufgrund der starken Hitze für eine "lockere" Runde durch den Deister entschieden, starteten die beiden anderen Sarstedter in der stärksten Laufgruppe mit dem ehemaligen Weltklasse-Triathleten Jan Raphael zu einem sehr intensiven Bergtraining. Der deutsche Meister auf der Langdistanz von 2017 zeigte sich auch ein Jahr nach seinem Karriereende noch bestens in Form und verlangte seiner Laufgruppe einiges ab. Innerhalb einer Stunde wurden bei großer Hitze fast elf Kilometer und über 250 Höhenmeter absolviert. Im Anschluss klang in lockerer Atmosphäre bei Gegrilltem, erfrischenden Getränken und informativen Gesprächen die Veranstaltung aus.



**Jörg Hanne (links im Bild) und Kai-Hendrik Lenz (rechts) vom TkJ Sarstedt mit dem ehemaligen Weltklasse-Triathleten Jan Raphael in Springe.**