

4. Läufer- und Hindernisabend des LAV 07 Bad Harzburg

am 26. August 2011

Rekord mit 22 teilnehmenden Vereinen

Gelungene vierte Auflage des Läufer- und Hindernisabends

Athleten vieler Vereine sind teilweise weit angereist, um beim diesjährigen Läufer- und Hindernisabend des LAV 07 Bad Harzburg im LAZ Harlingerode teilzunehmen. Trotz hoher und schwüler Temperaturen wurden sowohl auf den Lauf- wie auch auf den Hindernisstrecken gute Leistungen erzielt. Eine reibungslose Durchführung und zufriedene Gesichter zeichneten den Abend aus. Das angekündigte Unwetter blieb während der Veranstaltung zum Wohle der Athleten und Zuschauer aus. Von zuvor 71 angemeldeten Athleten sind 65 angetreten.

Noch nie waren 22 Vereine beim Läuferabend. Positiv fiel auf, dass davon sehr viele von auswärtigen Vereinen kamen.

Negativ war, dass verhältnismäßig nur ein sehr geringer Anteil der Läufer aus dem NLV-Kreis Goslar kam.

Insbesondere die Schülerläufe und der Bambini Lauf waren davon betroffen.

Daher ist für das nächste Jahr in der Teilnehmerzahl noch sehr viel Luft nach oben, wenn mehr Athleten aus der näheren Umgebung für den Abend gewonnen werden können.



Der erste Wettkampf wurde pünktlich um 16:45 Uhr gestartet. Es traten fünf Mädchen aus der Altersklasse der Schülerinnen C und D an.

Unter ihnen befand sich auch

Merle, die gegen Konkurrenten wie Greta Schnabel aus Wolfshagen, Henriette Heinichen vom BTSV Eintracht Braunschweig und Melinda Mensch lief.

Ebenfalls war **Leni**

am Start, die mit ihren sieben Jahren mutig gegen die älteren Mädchen antrat.

Nach dem Start bildete sich zunächst eine Gruppe von vier Mädchen. Greta Schnabel ließ kurz vor der 200 Metermarke eine Lücke entstehen.



Merle und die junge aber doch schon sehr schnelle Melinda Mensch versuchten zwar noch dem hohen Anfangstempo der Führenden Heinichen zu folgen, doch auch sie konnten den Kontakt nicht halten.

Merle lief die erste Runde in 1:26 Minuten durch und hatte inzwischen Mensch aus Wernigerode überholt.

Auch wenn die Erstplatzierte noch circa 50 Meter in Führung war, ließ sie nicht locker und suchte ihre Chance in der letzten Runde. Merle merkte, dass das Mädchen an der Spitze durch ihre hohe Anfangsgeschwindigkeit Meter um Meter langsamer wurde. So sehr Merle auch das Tempo versuchte zu forcieren, gelang ihr nicht der entscheidende Vorstoß.

Dennoch kam sie am Ende mit einer Zeit von 2:59,52 Minuten noch unter der magischen Grenze von 3 Minuten im Ziel an. Die Siegerin erreichte eine Zeit von 2:58,89 Minuten. Position Drei sicherte sich die erst 8-jährige Mensch in 3:01,78 Minuten, die denkbar knapp über drei Minuten blieb. Vierte wurde Greta Schnabel in 3:06,02 Minuten, die deutlich hinter ihrer bisherigen Saisonbestleistung auf 800 Meter blieb und somit die vorderen Plätze nicht angreifen konnte.

Leni scheiterte knapp an der 4-Minutenmarke mit einer Zeit von 4:06,59 Minuten. Die erste Runde lief sie in guten 1:55 Minuten durch und für die zweite Stadionrunde benötigte sie 2:11 Minuten.

Dafür, dass sie bei den Vereinsmeisterschaften für die 400 Meter 1:45 Minuten benötigt hat, kann sie sich über die Leistung über die doppelte Streckenlänge zufrieden geben.

Im Anschluss folgte der 800 Meter Lauf der Schülerinnen A und B.

Zweifelsohne war Nathalie Hupp vom LF Lühtringen die haushohe Favoritin, die mit einer angegeben Bestleistung von 2:23 Minuten an den Start ging. Die hohen und schwülen Temperaturen machten es jedoch nicht möglich, dass sie auch nur annähernd ihre Bestzeit erreichte.

In 2:33,63 Minuten kam sie vor Milena Beck aus Braunschweig an, die 2:46,29 benötigte.



Angi startete mit einer Verletzung an der Schulter und wurde in 2:53,45 Minuten Dritte. Ohne die Verletzung hätte sie an diesem Tag möglicherweise die Chance und die Form gehabt, die Zeit von Milena Beck zu erreichen.

Die erste Runde lief sie in 1:22 und die zweite Runde in 1:31 Minuten. Pia Nitschke vom MTV Brunonia Harlingerode kam als Fünfte in 2:57,73 Minuten an.

Beim Lauf über 1000 m der Schüler C und D lief **Uli** von Beginn an sein eigenes Rennen und siegte überlegen in 3:37,13 Minuten. Er schloss die Runden in einem gleichmäßigen Tempo ab und blieb bei den hohen Temperaturen **nur drei Sekunden hinter seiner persönlichen Bestzeit.**



Robin musste sich mit einer Zeit von 3:59,32 knapp Franz Elgert vom TSV Immenrode geschlagen geben. Bei etwas mehr Training hat auch Robin auf dieser Distanz **Potenzial, schnellere Zeiten zu erzielen.**

Auf dem zweiten Rang kam **Timm** in einer überraschend guten Zeit an. Lediglich 3:46,40 Minuten benötigte er für die zweieinhalb Stadionrunden und **stellte damit in der M11 einen neuen Vereinsrekord auf.**



Ebenfalls über die 1000 Meter gingen die Schüler A und B sowie die Jugend an den Start. Dominiert wurde der Lauf von Steffen Elgert aus Immenrode, der in einer Zeit von 3:12,04 Minuten als Erster im Ziel ankam. Der schnellste der Schüler wurde erwartungsgemäß

Tobi, der haarscharf die 3:30 Minuten nicht unterbot. Trotz dessen lief er mit 3:30,53 Minuten persönliche Bestzeit und **stellte erneut einen neuen Vereinsrekord in der M13 auf.**



Nicht sehr weit dahinter kam **Benny** an, der 3:42,29 Minuten lief. Obwohl er an sich diese Distanz selten läuft, **merkt man ihm doch seine Grundschnelligkeit an, die er aus dem Fußballtraining schöpft.**



Luca bestritt seinen ersten Wettkampf für den LAV 07 und darüber hinaus war es sein erster Bahnwettkampf überhaupt.

Auch wenn er am Ende gegen Tim Nitschke vom Brunonia Harlingerode im Endspurt unterlag, konnte er sich mit seiner Zeit von 3:50,26 Minuten zufrieden geben.

Da er noch einen großen Trainingsrückstand durch eine länger andauernde Verletzung besitzt, werden die kommenden Wochen zeigen, ob er durch gezieltes Aufbautraining sein Potenzial bereits im September und Oktober wiederherstellen kann. **Ansonsten wird bei ihm das Wintertraining ausschlaggebend sein, ob er 2012 bei Meisterschaften angreifen kann.**



Auf der Meile kam es bei den Männern zum Aufeinandertreffen zwischen Jung und Alt. **Süley** versuchte auf der Strecke über 1,609 Meter, Mario Burger vom MTV Jahn Schladen zu bezwingen.

Durch häufige Wechsel in der Führungsarbeit entstand ein sehr unstetiges und unberechenbares Rennen. So sehr Süley auch darum kämpfte, keine Lücke entstehen zu lassen, musste er beim Einläuten zur letzten Runde Burger ziehen lassen und verlor zu ihm bis zum Ziel sieben Sekunden. Burger siegte somit in 4:40,14 Minuten und **Süley kam in 4:47,28 Minuten an und stellte zugleich einen neuen Vereinsrekord auf.** Bei den Frauen siegte Silke Brinkmann in 6:02,99 Minuten vom MTV Jahn Schladen. Burger und Brinkmann errangen auf der Meile damit einen Doppelsieg für ihren Verein.



Beim Rahmenwettbewerb über 400 Meter gingen nur Kinder des LAV 07 an den Start.

Dabei gelang bei den Mädchen den Zwillingen Zoe und Ann wie bereits beim Wolfshäger Sommernachtslauf ein Doppelsieg. **Während zu Beginn des Rennens alles auf einen klaren Start-Ziel-Sieg von Zoe hindeutete,** kam Ann zum Ziel hin immer näher heran und lag am Ende nur 5 Hundertstel hinter ihrer Schwester.

Zoe benötigte 1:49,09 Minuten und Ann 1:49,14 Minuten.

Damit hat Zoe einen neuen Vereinsrekord in der W6 aufgestellt.



Lara kam in 2:33,97 Minuten und Elisabeth in 2:37,36 Minuten an.

Lara blieb etwas hinter ihrer Zeit, die sie bei den Vereinsmeisterschaften in diesem Jahr aufgestellt hatte,

und Elisabeth konnte sich um 2 Sekunden steigern.



In der W7 ging Leni nach ihrem guten Auftritt auf den 800 Metern erneut auf die Strecke und gewann ihre Altersklasse in 1:53,51 Minuten **knapp vor Leonie,** die 1:56,58 Minuten erlief und sich damit um satte 9 Sekunden gegenüber den Vereinsmeisterschaften steigerte.

Sina wurde in 2:27,32 Minuten Dritte.



Bei den Jungs waren nur zwei Starter auf der Stadionrunde unterwegs.

Dominik gelang dabei eine gute Zeit in 1:56,60 Minuten, womit er von allen Kinder des LAV 07 **die größte Verbesserung gegenüber den Vereinsmeisterschaften** schaffte. 19 Sekunden Steigerung bedeuteten für ihn den Sieg und eine Zeit unter 2 Minuten.

Tom Luca

kam als Zweiter in 2:18,75 Minuten an und verpasste seine diesjährige Bestzeit nur um eine knappe Sekunden.



1500 m Hindernis der weiblichen Jugend B

In der weiblichen Jugend gingen über die Hindernisse die meisten Teilnehmer auf die Strecke. Carolin Forell vom LC Paderborn konnte in 5:42,45 Minuten ihre Konkurrentinnen aus Lüchow und Wernigerode überlegen bezwingen.

Ein besonderes Lob den erst 13/14 Jahre alten Hindernisläuferinnen **Liesbeth Schenk, Lisa Marie Hopstock und Merit von Essen.** **Thomas Tänzler,** Trainer der Wernigeröder, hatte seine 3 Mädels hervorragend vorbereitet, indem er sie hier auf unserer Anlage trainieren ließ!

2000 m Hindernis der Seniorinnen und Senioren

Über 2000 Meter Hindernis gingen neben dem sehr schnellen Senior Rüdiger Ullrich vom LG Kreis Verden auch

Peter und Silke ins Rennen.

Ullrich gelang mit einer hervorragenden Zeit von 8:34,02 Minuten der Sprung auf Platz Eins in der Niedersächsischen Bestenliste.

Peter und Silke liefen gemeinsam Runde um Runde und sprangen dabei souverän über Hindernisse und Wassergraben. Im Endspurt schließlich siegte Silke in 10:35,62 Minuten knapp vor Peter, der 10:35,78 Minuten benötigte.

Damit sind beide nun neue Vereinsrekordhalter auf dieser Disziplin.





Pünktlich um 19:05 Uhr ging der Schülerlauf über 2000 Meter los. **Lea** und **Max** liefen die Streckenlänge erstmals in diesem Jahr und wollten entsprechend im Vorfeld der Bezirksmeisterschaften eine gute Zeit präsentieren. Mit Annika Riedel hatten sie eine Läuferin am Start, von der sie sich hätten ziehen lassen können. Doch gleich zu Beginn demonstrierte Riedel ihre Stärke und lief ihre erste Runde in 1:15 Minuten. Lea und Max benötigten für die erste Runde volle 12 Sekunden länger und hatten letztlich nicht den Hauch einer Chance, sie zu besiegen. Im Verlaufe der Runden konnten weder Lea noch Max die Geschwindigkeit halten geschweige denn steigern, sodass am Ende für beide unbefriedigende Zeiten herauskamen. **In Anbetracht ihrer Zeiten**



auf den kürzeren Strecken über 800 bzw. 1000 Meter wären deutlich bessere Zeiten zu erwarten gewesen. Lea kam in 7:40,30 Minuten an und verpasste damit ihre Bestzeit vom letzten Jahr um 8 Sekunden. Max erreichte eine Zeit von 7:25,49 Minuten und wird zumindest mit diesem Wert wohl am Ende dieses Jahres keinen Eintrag in der NLV-Bestenliste bekommen. Annika Riedel lief in hervorragenden 6:55,63 Minuten ein und wird damit auch auf dieser Distanz die Führung in der NLV-Bestenliste anführen, nachdem sie zuvor bereits auf 800 Meter und 5 Kilometer Straße die schnellsten Zeiten landesweit in der W12 aufgestellt hatte.

2000 m Hindernis der Jugend



Auf 2000 Meter Hindernis gingen **Albin** und **Domi** auf die Strecke. Albin bezwang die Hindernisse und den Wassergraben recht locker und kam am Ende in einer Zeit von 8:17,56 Minuten an und wäre damit im letzten Jahr in die NLV-Bestenliste gekommen.

Domi duellierte sich mit Johannes Schenk aus Wernigerode. Beide liefen gemeinsam und lieferten sich ein spannendes Rennen. Erst in der letzten Runde fehlte Domi die Standfestigkeit, um dranzubleiben. **Dennoch erreichte er für sein Debüt auf der Hindernisstrecke eine Zeit von 9:08,58 Minuten und war somit nur 5 Sekunden hinter seinem Konkurrenten.**



3000 m Hindernis der Männer

Auf 3000 Meter Hindernis demonstrierte Jonas Beverungen, wie man mit Hindernissen und Wassergraben unter 10 Minuten laufen kann. In 9:38,50 Minuten kam er an.



Thomas erreichte eine Zeit von 13:07,48 Minuten. Dafür, dass er im Vorfeld als „Senior“ 3 Monate verletzt war, gab er sich damit einigermaßen zufrieden.

Jan-Hendrik lief 14:50,15 Minuten und verfehlte seine Zeit von vor zwei Jahren deutlich. **Wenn er in das Training wieder richtig einsteigt, kann auch er an seine Form von vor zwei Jahren wieder herankommen.**



5000 m

Im abschließenden Lauf über 5000 Meter gewann Andre Kröhl sicher in 17:50,44 Minuten. Nach der Hälfte der Strecke kam ein böiger Wind hinzu, der es unmöglich machte, dass er an seine persönliche Bestzeit von unter 17 Minuten herankommt.

Text: [Süley](#) / Fotos: [Michael](#) & [Archiv](#)

<Fotos> <Fotos von Michael> <Ergebnisse>