

# Mündener Altstadtlauf

## am 3. September 2011

### Uli siegt mit Bravur

Max verbessert erneut seine Bestzeit auf 5 km – Sabine und Süley enttäuschen mit schlechten Zeiten

**Mit fünf Athleten nahmen wir beim diesjährigen Mündener Altstadtlauf teil. Während die Schüler mit Max, Uli und Luca zufriedenstellende Leistungen erreichten, blieben die Erwachsenen Sabine und Süley hinter ihrem derzeitigen Leistungsstand.**

**Uli** ging als erster an den Start. Bei einem Rennen, bei dem allein die Schüler C auf die Strecke gingen, setzte er sich gegen 12 Konkurrenten durch und holte sich den Gesamtsieg. Erneut profitierte er von seinen Endspurtqualitäten, mit denen er Mika Schröder am Ende um 4 Sekunden in einer Zeit von 3:12 Minuten bezwingen konnte.

Für **Luca** war es der erste richtige Stadtlauf, an dem er teilnahm. Mit seinem Gegner aus Göttingen, Nicolas Nikuradse, hatte er Pech, denn dieser war an dem Tag nicht zu besiegen. Dennoch ließ sich Luca davon nicht beirren und bestritt das Rennen in seinem eigenen Tempo und kam auf der 1,6 km langen Strecke in einer Zeit von 7:47 Minuten an und errang damit den zweiten Rang.

**Max** trat zum 5 km langen Lauf mit dem festen Ziel an, seine persönliche Bestzeit zu verbessern, denn die Strecke war amtlich vermessen. Dies gelang ihm trotz der Hitze mit Bravur. Mit einer Zeit von 19:19 Minuten übernimmt er nun Platz Zwei in der NLV-Bestenliste. Außerdem errang er einen sehr guten 7. Platz in der Gesamtwertung.

**Süley** enttäuschte in jeglicher Hinsicht. Er ging übermütig zu schnell an, kam mit der Hitze nicht zurecht und wurde von Kilometer zu Kilometer immer langsamer, sodass er in der letzten Runde unnötigerweise sogar den Podiumsplatz verspielte. In einer schlechten Zeit von 17:32 Minuten wurde er beim 5 km Lauf Vierter und blieb damit weit hinter seinen Erwartungen. Drei Tage zuvor war er selbst beim 10000 Meter Rennen in Greene in 34:12 Minuten auf doppelter Distanz pro Kilometer eine deutlich höhere Durchschnittsgeschwindigkeit gelaufen.

Ebenso unzufrieden ging **Sabine** nach Hause. Gerne wäre sie unter 44 Minuten gelaufen. Doch auch sie vertrug die Hitze nicht und kam in 48:10 Minuten an, nachdem sie zwischenzeitlich sogar Kreislaufprobleme bekommen hatte und stehen bleiben musste. Doch die Information von außen, dass sie auf dem dritten Gesamtrang der Frauen steht, ermutigte sie, weiter zu laufen.

So trabte sie zum Ziel noch weiter und konnte positiverweise noch den dritten Platz erringen.

[>Ergebnisse<](#)

[>Fotos<](#)