

# Landesmeisterschaften Langstrecke und Staffeln

- in Neustadt am Rübenberge am 29. April 2012
- von Süleyman Kuzguncu



## Max und Luca unterbieten die Norm deutlich

Gleich im ersten Anlauf geschafft. **Max Singer** und **Luca Zuchowski** haben bei ihrem allerersten 3000 m Rennen gleich die Norm für die Landesmeisterschaften erfüllt. Dabei konnten beide die zu erreichende Zeit von 11:05 Minuten deutlich unterbieten. Max lief in hervorragenden 10:31,65 Minuten ein und Luca benötigte auch nur 10:38,64 Minuten. „Dass beide so deutlich unter 11 Minuten bleiben, habe ich nicht erwartet“, hob Trainer Kolja Kloke zufrieden hervor. Für die U16 der Jungen war es im Rahmen der

Landesmeisterschaften ein Rahmenwettbewerb. Der Meisterschaftswettkampf wird erst im Juni in Celle stattfinden. Die erste Runde begann sehr flott, indem unsere beiden Starter in 1:19 durchliefen und damit eigentlich eindeutig zu schnell waren. Den späteren Sieger, Jurek Odenbach vom Lüneburger SV ließen sie zum Glück ziehen, denn er beendete die erste Runde nach viel zu schnellen 64 Sekunden. Nach circa einem Kilometer setzte sich Malvin Werbter von der LG Nordheide leicht ab. Nach kurzer Zeit ergriff Max

die Initiative und kämpfte sich an ihn heran. Luca blieb währenddessen in der Verfolgergruppe und konnte so in seinem Rhythmus bleiben. Max investierte auf dem letzten Kilometer viel, um Werbter zu besiegen, indem er ihn sogar für kurze Zeit überholte. Doch sein ein Jahr älterer Konkurrent spielte seine Erfahrung auf der Strecke aus und konnte sich am Ende um 8 Sekunden absetzen. Obwohl Max auf den beiden letzten Runden die Kräfte verließen, lief er dennoch in einer für sein Alter hervorragenden Zeit knapp über 10:30 Minuten ein. Luca bewies gegen Ende Konstanz. Nachdem er in der ersten Rennhälfte kurz geschwächt hatte, konnte er auf dem letzten Kilometer und insbesondere noch auf den letzten 200 Metern noch einiges rausholen, sodass auch er letztlich eine sehr gute Zeit lief.



Start über 3000 m der U16. Max Singer(121) und Luca Zuchowski(122) überzeugen in Neustadt. Foto: Matthias Singer

Für **Süleyman Kuzguncu** waren es richtige Landesmeisterschaften über die Distanz von 10 000 Metern. Zu Beginn des Rennens positionierte er sich in der Verfolgergruppe. Die Spitzenreiter Heiko Baier und Dirk Schwarzbach machten den Gesamtsieg mit großem Vorsprung unter sich aus. Bis Kilometer Fünf blieb Süley in der fünf Mann großen Gruppe. Die Zwischenzeit nach 3 km betrug 10:17 und nach 5 km 17:16 Minuten, sodass er zu dem Zeitpunkt noch auf Kurs war, unter 35 Minuten zu laufen. Nachdem sich die Verfolger in der zweiten Hälfte jedoch so langsam auflösten, konnte Süley den Kontakt nicht mehr halten. Am Ende kam eine Zeit von 35:32,54 Minuten heraus.

[>>Ergebnisse<<](#)

[>>Fotos<<](#)