

## 6. Bad Harzburger Bergmarathon

am 26. Mai 2012 in Bad Harzburg

von Süleyman Kuzguncu

Fotos: Peter Bosse und Melanie Lehmann



### Klare Dominanz über 1,5 und 6 km

Nachdem wir uns in diesem Jahr bereits beim Goslarer Altstadtlauf glänzend präsentiert hatten, haben wir nun beim 6. Bad Harzburger Bergmarathon für einen noch viel erstaunlichere Präsenz gesorgt. Über 1,5 und 6 km war kein Vorbeikommen am LAV 07 Bad Harzburg. Dabei gab insbesondere unser Nachwuchs im mannschaftlichen Gesamtergebnis ein schönes Bild ab.

#### 1,5 km Schnupperlauf – Gesamtsiege durch Lea und Domi

49 Teilnehmer gingen beim Schnupperlauf auf die Strecke. Davon stellten wir mit 10 Läufern unsererseits immerhin mehr als ein Fünftel der Starter. Neben einem guten Auftritt in der Breite überzeugten wir mit bestechender Qualität. Sowohl der männliche als auch der weibliche Sieg ging durch Dominique Lehmann und Lea Ahrens an den LAV 07. Darüber hinaus konnten wir die viertschnellsten Zeiten erzielen und sechs Athleten unseres Nachwuchses platzierten sich in der Gesamtwertung unter den besten zehn.



Lea Ahrens (rechts) führte von Beginn an die Gruppe der Mädchen an.

Beim Schnupperlauf wurden die weiblichen und männlichen Läufer getrennt gestartet. Den Anfang machten die „Damen“. Hier setzte sich **Lea Ahrens** von Beginn an ab. Nachdem die ebenfalls starke Läuferin Lea Steckann von der TSG Bad Harzburg lange den Kontakt hielt, war der Gesamtsieg am Ende nicht gefährdet, sodass „unsere Lea“ schließlich deutlich mit 19 Sekunden Vorsprung gewann.

**Angelique Lehmann** kämpfte lange Zeit, um an Steckann heranzulaufen, doch letztlich fehlten ihr satte 16 Sekunden. Dennoch wurde es ein guter dritter Rang. **Michelle-Sophie Nebendahl** belegte einen fünften Platz in der Altersklasse der Schülerinnen C. Unsere jüngste Teilnehmerin auf der immerhin 1,5 km langen Strecke war **Leni Elsenbruch**. Sie belegte bei den Schülerinnen D einen guten dritten Platz und konnte darüber hinaus auch viele ältere Kinder hinter sich lassen. **Lisa Bollinger** kam auf Rang sieben bei den Schülerinnen C bei ihrem ersten Wettkampf in diesem Jahr.

Bei den Jungen kam es zu einem sensationellen Showdown zwischen **Dominique Lehmann und Uli Singer**. Domi hatte fast über die gesamte Streckendistanz das Rennen dominant angeführt. Doch da er gegen Ende des Laufes gefühlte hundertmal nach hinten geschaut hatte, gab er Uli genügend Motivation und Ansporn für einen Angriff. Uli packte all seine Endspurtqualitäten auf den letzten 150 Metern aus, doch Domi konnte erfolgreich kontern und sicherte sich am Ende so den Gesamtsieg mit 7 Zehnteln Vorsprung. Hinter Uli belegte **Timm Thilo** einen guten dritten Rang, sodass alle Podiumsplätze bei den Jungen dem LAV-Nachwuchs vorbehalten waren. Beinahe wäre auch die vierte Position herausgesprungen, wenn **Alhasan Ramadan** auf der letzten Geraden die Führung nicht abgegeben hätte. Der ein Jahr jüngere und auch sehr talentierte Maurizio Gioia von der TSG Bad Harzburg zeigte gute Endspurtqualitäten und konnte so Alhasan



Unsere Starter beim Schnupperlauf der Jungen  
von links: Jonas, Alhasan, Timm, Domi und Uli

bezwingen. Bei den Schülern D feierte ein Neuzugang des LAV 07 sein Debüt. **Jonas Ding** aus Astfeld wurde beim Goslarer Altstadtlauf gesichtet und ist seit kurzem im Verein. Im roten Dress laufend belegte er einen hervorragenden dritten Platz und hat sich schon glänzend in den LAV-Kader integriert.

## 500 m Baminilauf – Ann und Zoe verpassen knapp das Podium

Unser kleinstes Kontingent mit vier Läuferinnen ging beim 500 m langen Baminilauf an den Start. Für die schnellsten Zeiten haben einmal mehr die Zwillinge **Ann und Zoe Bollinger** gesorgt. Ann hatte mit zwei Zehnteln Vorsprung die Nase knapp vorn. Mit ihrem fünften Platz verpasste sie in der Gesamtwertung nur um 3 Sekunden einen Podiumsplatz genauso knapp wie ihre Schwester Zoe, die sechste wurde. In den Altersklassenwertungen kamen sie jeweils auf den dritten und vierten Platz. Die nächstbeste Platzierung erreichte **Lara-Sophie Friedrich** mit Rang sieben bei den Mädchen. **Elisabeth Schwarze** wurde neunte bei den weiblichen Teilnehmern.



Ann Bollinger (35) ist zufrieden mit ihrem dritten Platz bei den Mädchen über 500 m

## 6 und 11 km – LAV-Phalanx erstürmt die ersten fünf Plätze



Start über 6 km. Nicht zu übersehen die LAV-Athleten im roten Dress. Von links: Süley, Luca, Max, Tizian und Tobi.

und lief zusammen mit Jannik Simon (SK Oker). „Sicher Position vier ab und suche die Entscheidung auf dem Anstieg“, sagte Süley bevor er auf dem lang angezogenen Bergstück das Tempo für Max und Luca noch weiter forcierte. Tizian setzte die Anweisung perfekt in die Tat um, indem er mit einer Tempoverschärfung sich von seinem Kontrahenten vom SK Oker absetzen konnte und ihn nicht mehr heranließ. Am höchsten Punkt der Strecke hatte Luca leicht den Kontakt zur Spitze verloren und konnte den Abstand bergab nicht kompensieren. Auf der langen und steilen Bergabpassage lief Max mit Süley mit einer enorm hohen Frequenz runter und eröffnete sich so die Möglichkeit für eine gute Zeit. 200 Meter vor Schluss beendete Süley seine Aufgabe als Tempomacher und legte mit großer Freude einen Endspurt hin und wurde so in 26:16,4 Gesamtsieger. Max kam als zweiter in 26:28,9 an und konnte seine tolle Zeit vom Vorjahr um mehr als 30 Sekunden unterbieten. Luca blieb ebenfalls unter 27 Minuten und wäre mit dieser Zeit im vergangenen Jahr immerhin auch Gesamtsieger gewesen; auch für ihn also eine ganz passable Leistung. Tizian gelang das Kunststück, sich gegenüber dem Vorjahr um fast anderthalb Minuten zu verbessern, sodass der vierte Gesamtplatz absolut verdient war. Tobi hatte sich ebenfalls gegenüber dem Vorjahr verbessert. Er lief ein taktisch kluges Rennen. Nachdem er lange Zeit mit seinem Nachbarn Luca Bönig gelaufen war, gelang ihm bergab die Flucht, sodass er sogar noch seinen anderen Nachbarn Jannik Simon überholte und so mit dem fünften Gesamtplatz das mannschaftlich glänzende Ergebnis perfekt abrundete. Jannik Simon und Luca Bönig vom SK Oker sind ihrerseits mit Zeiten unter 30 Minuten ebenfalls hervorragend gelaufen.

Nicht nur der Sieg bei den Männern ging an den LAV 07. **Sabine Krumpen-Müller** gelang mit einer Zeit von 32:28,0 der Gesamtsieg bei den Frauen. Eine ebenfalls gute Partie machte **Ina Elsenbruch**, die sich spontan entschieden hatte, die harte Strecke anzupacken. Besonders freute sie sich dann darüber, dass sie den Sieg in der W35 erlangte. Die 11 km lange Strecke nahm schließlich noch **Gerd Fricke** auf sich. Mit einer Zeit von 1:26:07 Stunden belegte er den vierten Platz in der M65 und hatte damit noch einige jüngere Kontrahenten besiegen können.

Was für eine Präsentation über 6 km. Plätze eins bis fünf in der Gesamtwertung gingen an den LAV 07. Trainer **Süleyman Kuzguncu** ging als Tempomacher zusammen mit vier Mitgliedern der Leistungsgruppe Lauf an den Start, um bei Möglichkeit mit mannschaftlicher Geschlossenheit die vordersten Positionen zu belegen. Die Rechnung ging voll auf, indem sich gleich zu Beginn des Rennens Süley mit **Max Singer, Luca Zuchowski und Tizian Rotermund** von der Masse der Starter mit zügigem Tempo abgesetzt hatte. **Tobias Nalop** ging das Rennen zunächst langsamer an, was sich für ihn später als vorteilhaft erwies. Nach dem ersten steilen Anstieg verlor Tizian den Kontakt zur Spitze