

# NLV-BLV-Landesmeisterschaften Männer, Frauen und U18

am 2. und 3. Juni 2012 in Hannover

von Süleyman Kuzguncu

## Persönliche Bestzeit nochmal verbessert



Nachdem ich bereits bei den Bezirksmeisterschaften in Seesen über 5000 m meine persönliche Bestzeit um 9 Sekunden unterboten hatte, ist mir nun auf dieser Strecke bei den Landesmeisterschaften eine erneute

Verbesserung um diesmal sogar 12 Sekunden gelungen. Mit einer Zeit von 16:32,45 Minuten blieb ich zwar nicht unter der erhofften 16:30, dennoch war es ein zufriedenstellendes Ergebnis.

Nachdem ich die ersten 200 m in 35 Sekunden durchlaufen hatte, beendete ich den ersten Kilometer in 3:12, indem ich mich einer Verfolgergruppe anschloss, die sich zu dem sehr gut besetzten Spitzenfeld um Heiko Baier, Stefan Leunig und Philip Champignon gebildet hatte. Auf dem zweiten Kilometer machte ich immerhin für kurze Zeit das Tempo, den wir in 3:13 durchliefen. Dies bedeutete nach Kilometer zwei also eine hervorragende Zeit von 6:25 Minuten. Bis dahin war ich noch auf Kurs 16:00 zu laufen. Auf dem dritten Kilometer zerfiel die Verfolgergruppe, sodass wir nur noch zu viert waren. Entsprechend langsamer wurde es auch, denn 3:22 war ein zu großer Geschwindigkeitsverlust, um nah an die 16 Minuten zu kommen. 9:47 also nach drei

Kilometern; auch in Ordnung, wenn man bedenkt, dass meine persönliche Bestzeit auf 3000 m bei 9:37 liegt. Ich wusste also, dass an diesem Tag was Gutes möglich ist, weswegen ich darum kämpfte zumindest den Kontakt in der nun verkleinerten vierer Gruppe zu halten. All die Bemühungen waren jedoch vergebens, denn ab Kilometer vier ließ ich eine Lücke entstehen, die ich bis zum Schluss nicht schließen konnte. Selbst die letzten 400 m in 73 Sekunden halfen nicht, um noch unter meine Zielvorgabe zu gelangen. Letztlich erreichte ich von 13 Teilnehmern den 12. Platz. Zu Rang 11 und 10 fehlten lediglich vier Sekunden. Heute musste ich feststellen, dass es noch ein harter Weg ist, um noch weiter nach oben in der niedersächsischen Spitze zu klettern.

Mein nächstes 5000 m Rennen ist im September. Zielvorgabe da wird es sein, die LM-Norm für die Halle zu knacken, die 16:15 Minuten beträgt. Schwierig, aber durch ein guten Trainingsblock in den Sommerferien durchaus denkbar.



Süleyman Kuzguncu.

Foto: Archiv

>> Ergebnisse <<