

# Gorch-Fock-Marathon

am 17. Juni 2012 in Wilhelmshaven

von Sabine Krumpen-Müller

Foto: Dieter Müller



## Urlaubslauf in Wilhelmshaven genossen

Es wurden beim Gorch-Fock Marathon in Wilhelmshaven drei Strecken angeboten: 10 km, Halbmarathon und Marathon. Ich wählte die 10 km, jedoch hatte ich keine gezielte Vorbereitung dazu (nur für 3000 m Bahn hatte ich bisher das entsprechende Training). Mein Ziel war es, durchs Ziel zu kommen, Spaß zu haben und wenn es passt, unter 45 Minuten zu laufen. Dieses Ziel verpasste ich knapp, dennoch war ich zufrieden, da ich keine Vorbereitung hatte und nur im Rahmen meines Urlaubes mitgelaufen war. Bis km 5 gewünschte Zeit auf Uhr



Bei schöner Landschaft genoss Sabine Krumpen-Müller im Rahmen ihres Urlaubs den Wettkampf.

gehabt, dann 3 km gegen starken Wind gelaufen und dabei ca. eine halbe Minute vertrödelt(gekämpft). Danach war ich zu platt, um noch einmal anzugreifen (wegen mangelndem Training fehlte dann auch die Tempohärte). Leider wurde ich am Ende nur vierte Frau in der Gesamtwertung, Platzierung war ansonsten aber in Ordnung (39. Insgesamt im Zieleinlauf). In der Altersklassenwertung der W40 sprang ein zweiter Rang heraus. Die Siegerehrung für die Altersklassen war gut gemacht. Es gab eine Rose und ein Duschgel für Frauen, eine Tasse mit Aufdruck sowie eine Medaille im Zieleinlauf. Darüber hinaus bekam ich als Voranmelderin ein schönes Laufshirt.

>> [Ergebnisse](#)<< >>[Fotos](#)<<