

Bad Pyrmonter Landschaftsmarathon

Am 28. Juli 2012 in Bad Pyrmont

Von Sabine Krumpen-Müller

Foto: Dieter Müller



Sabine Krumpen-Müller ist zufrieden mit ihrer Leistung

Gerd Fricke hatte sich mehr vorgenommen

Halbmarathon (laut GPS = 20,74 km) mit 320 Höhenmetern

- 391 Teilnehmer insgesamt beim Halbmarathon, davon 98 Frauen und 293 Männer
- Gerd Fricke > 11. In der M65, 380er im Zieleinlauf, 286. Mann Zeit: 2:36:32,4 Minuten
- Sabine Krumpen-Müller > 3. In der W40, 6. Frau, 76. im Zieleinlauf

Wetter > sehr warm und schwül, mit Nieselregen keine Sonne, Boden z.T. matschig, Teer nass, Steinboden rutschig sonst okay.

Sabine Krumpen-Müller: Bei KM zwei Seitenstiche (ging bis km 2 überwiegend nur Bergauf). Erste Hälfte der Strecke Atemprobleme, lief dann aber wieder besser. Ab km 15 schwere Beine und ca. 3 km vor Ziel das Gefühl gleich Wadenkrämpfe zu bekommen. Rührte wahrscheinlich daher, dass ich nur einen Vorbereitungslauf für diesen Wettkampf hatte (längeren Lauf). Zufrieden mit Endzeit (meine Zielsetzung vor Start: unter 1:50 min), Endzeit auf Hälfte der Strecke überschlagen auf 1:48 (da bei Km10 = 52 min) und dann noch schneller gelaufen und Endzeit somit 5 Minuten nach unten korrigiert. Nur 2 Minuten und 19 Sekunden langsamer gelaufen wie 2011 auf dieser Strecke, nur im Vorjahr habe ich ca. sechs Wochen vernünftige Vorbereitung mit circa fünf längeren Läufen gemacht, diesmal nur ein Lauf mit 21 Kilometern eine Woche vorher. Fazit: sehr Zufrieden und schon wieder recht fit.

Gerd Fricke: Trotz guter Vorbereitung weit hinter gewünschter Endzeit. Sein Wunsch vor Start knapp unter 2 h geblieben. Musste an den stärkeren Steigungen gehen und fühlte sich allgemein ausgelaugt. Nicht zufrieden und von sich selber enttäuscht. Will weiter trainieren um beim nächsten Lauf wieder besser abzuschneiden.



Sabine Krumpen-Müller (vorne) hatte beim Landschaftsmarathon ihren Spaß.

>>Ergebnisse<<

>>Fotos<<