

## 33. Lauf ins neue Jahr

Am 12. Januar 2013 in Worbis

Von Sabine Krumpen-Müller



Drei Athleten der Erwachsenen-Laufgruppe machten sich auf dem Weg nach Worbis um dort den ersten Wettkampf im neuen Jahr gemeinsam zu bestreiten. Andrea Bittner, Kai-Uwe Krüger und Ihre Trainerin+ Laufkameradin Sabine Krumpen-Müller stellten sich gemeinsam der 3km Strecke.

Gemeinsame Abfahrt in Clausthal, 65 km Fahrt und Ankunft in Worbis bei strahlendem Sonnenschein, ca. - 3° Grad und ungefähr 2-3 cm Schnee. Erst mal das schöne, wohl noch recht neue Stadion begutachtet und dann die Unterlagen abgeholt. Gemeinsames Warmlaufen (leider aber auf der falschen Strecke - haben gedacht, dass der Wettkampf in die andere Richtung startet). Beim Start erstaunt über die Richtung. Hatten uns auf einen "flachen Wendekurs auf der Straße" eingestellt und stellten schon nach 250 m fest, dass es ganz schön bergauf in den Wald ging. Am Ende hatten wir alle drei ca. 75 Höhenmeter auf 2,9 km auf unseren GPS. Schon recht heftig, da wir alle drei in den letzten Wochen nicht viel Berge im Training beklommen hatten. Es ging ca. 1,8 km nur hoch und dann 1,1 km Abwärts (aber leider nur sanft...).



Kai-Uwe-Krüger (l.) und Sabine Krumpen-Müller.  
Foto: Archiv

Im Wald war es landschaftlich schön, aber die Wege nicht einfach zu belaufen. Matsch, Schnee, Eis wechselten sich ab, zum Schluss waren ca. 800m Feldweg aus Gras, Erde und extrem buckelig zu bewältigen. Im Ziel angekommen waren wir froh, doch so gut durchgekommen zu sein ohne hinstürzen oder zu stolpern.

Ein ungewohntes Bild im Ziel bot sich; Andrea lief knapp vor Kai ein. Beide hatten den ganzen Lauf gemeinsam bewältigt. Andrea lief die ganze Strecke knapp vor Kai der sich somit von ihr mitziehen ließ. Gemeinsam haben sie beide Unterwegs noch den einen oder anderen Überholt während Sabine sich vom Start weg erst mal an eine jugendliche Läuferin aus dem Landkreis Goslar heftete, in der Hoffnung längere Zeit mit dieser gemeinsam zu Laufen. War diese doch letztes Jahr bei einer Crosslaufveranstaltung Anfang Februar 2 Sekunden vor Sabine im Ziel und deshalb ihr "auserkorenes Zugpferd", so ging diese Taktik nicht auf. Offensichtlich war die junge Dame diesmal für ihr derzeitiges Leistungsvermögen zu schnell angelaufen und bei km 1 schnaufend und japsend zurückgefallen. Sabine lief daher ihr Tempo weiter mit der späteren ersten Teilnehmerin und ließ sich von dieser bis ins Ziel mitziehen. Am Ende fehlten Sabine leider 8 Sekunden zum Gesamtsieg der weiblichen Teilnehmerinnen, aber so fit war sie halt leider doch noch nicht.



Andrea Bittner (l.) mit Sabin  
Foto: Archiv

Kurzes Auslaufen in der immer noch strahlenden Sonne, leckeren Tee vom Veranstalter und einer Siegerehrung leider für die Erwachsenen ohne Medaillen (laut Ausschreibung nur für Schüler + Jugendliche auf dieser Strecke) fuhren unsere Drei dann zufrieden mit ihrer Leistung wieder Heim. Andrea belegte in einer Zeit von 14:53 min den ersten Platz in der W45, Kai den zweiten Platz in der M50 in 15:01 min und Sabine den ersten Platz in der W40 in 13:26 min.

>Ergebnisse< >LAV-Ergebnisse<