

# Winternachtslauf

Am 1. Februar 2013 in Bad Lauterberg

Von Sabine Krumpen-Müller

## Zwei Medaillen und ein Pokal für „Frauen-Power“



Zum Winternachtslauf in Bad Lauterberg reisten unsere beiden Lauf-Damen Andrea Bittner und Sabine Krumpen-Müller leider alleine an. Da Mitstreiter aus dem Verein aus Krankheitsgründen und wegen Schicht-Dienst nicht mitkommen konnten, mussten die

beiden Ihren Test-Lauf vor den Landescross-Meisterschaften am nächsten Sonntag alleine für den LAV bestreiten.

Ankunft dort bei Regen, Dunkelheit und Temperaturen um die 0° Grad. Gemeldet für die 5km Strecke holten die beiden Ihre Unterlagen, trafen vor dem Start noch einige Laufbekannte und klönten. Dann gemeinsames Einlaufen und dabei gleich einen Teil der Strecke besichtigen. Kurze Aufregung bei unseren Frauen-Power-Damen vor dem Start, da einige schnelle Damen anderer Vereine auf der Meldeliste standen. Da es eine Formüberprüfung und gleichzeitig ein schneller Tempo-Lauf werden sollte kurze Besprechung der Lauf-Taktik.

Der Start erfolgte mit 3 Minuten Verspätung. Insgesamt 50 Läufer/innen standen an der Startlinie.

Andrea, der diese Streckenlänge überhaupt nicht liegt, kämpfte sich beherzt über die 5km. Sie sagte von Vorneherein, dass sie diesen Lauf nur als Vorbereitungslauf sieht und versucht gut durchzukommen. Diese gelang ihr in einer Zeit von genau 24 min und als erste der W45. Bei der Altersklassen-Siegerehrung erhielt sie dafür dann ihre erste Medaille seit ihrem Start für den LAV und freute sich sehr darüber. Ihr Fazit: Strecke war für sie zu lang - trotzdem tapfer durchgehalten.

Sabine lief ca. 3,5 km in einem guten Feld mit, dass aus der späteren 1. und 3. Frau (Jugendliche) und deren Trainer bestand. Dann lösten sich die 1. Frau und Sabine und wechselten sich mit der "Zugarbeit" bis kurz vor dem Ziel ab. Ca. 300 m vor dem Ziel fing die 1. Frau (nach Anweisung ihres dort wartenden Trainer + Vater) dann zu sprinten an und Sabine wollte nicht mehr mitsprinten. Da es sehr glitschig war auf den Pflastersteinen und kurvig + dunkel (Sabine ist Nachtblind und musste wegen dem Regen ohne Brille Laufen) verzichtete sie aus Angst vor einem Sturz darauf. Die Landesmeisterschaften nächsten Sonntag sind ihr wichtiger, damit sie dort mit ihren zwei Mannschaftskolleginnen Verletzungsfrei und Gesund an den Start gehen kann. Als Belohnung erhielt Sabine auf der Siegerehrung für ihre Leistung; den 2. Platz Gesamt bei den weiblichen Teilnehmerinnen einen Pokal. Bei der Altersklassensiegerehrung gab es dann für sie noch eine Medaille. So räumten unsere Damen erfolgreich dort ab und machten sich danach zufrieden und durchweicht auf dem Weg nach Hause.



Andrea Bittner (l.) und Sabine Krumpen-Müller.

>Ergebnisse< >LAV-Ergebnisse<