

# NLV-BLV Landesmeisterschaften im 10 km Straßenlauf

Am 16. März 2013 in Greene

Von Sabine Krumpfen-Müller



## Kampf dem Wind der „Frauen-Power“ Damen

Das Senioren-Damen-Duo, bestehend aus Andrea Bittner und Sabine Krumpfen-Müller, schlug sich tapfer gegen 8 bzw. 10 Mitbewerbern aus der jeweiligen Altersklasse in Greene bei den 10 km Landesmeisterschaften im Straßenlauf.

Leider herrschten an diesem Tag in Greene keine guten Bedingungen, Temperaturen knapp über dem Gefrierpunkt und starker Wind auf der Strecke ließen für die Teilnehmer keine Bestzeiten zu. Trotz strahlendem Sonnenschein und sauberen, schneefreien Straßen war es ein Kampf gegen die Uhr bis zum Schluß und ständig gegen den Wind. Hochkarätige Läuferinnen standen auf der Vormeldeliste. Andrea, die eigentlich von der Sprint- bzw. Kurzstrecke stammt und ihren ersten amtlich vermessenen 10km Wettkampf lief, stellte sich trotzdem tapfer mit Sabine dem Abenteuer und buchte das ganze dann als interessante Erfahrung ab. Leider fand sich diesmal keine Frau in der Altersklasse W40/45 aus dem Verein, die die beiden als Mannschaft unterstützen wollte/konnte. Das war Schade, da so eine Vize-Medaille in der Altersklasse leider mal eben verschenkt wurde. Schon vor dem Start war den beiden klar, dass ein Podiumsplatz in der Altersklassenwertung Einzel unerreicht bleibt, da die Mitbewerberinnen allesamt Top-Läuferinnen mit schnellen Zeiten über 10km waren. Trotzdem gaben sie ihr Bestes und erreichten nach 44:30 min als 6. in der W40 (Sabine) und 48:50 min als 7. der W45 (Andrea) ihr Ziel.

Eine gute Zeit, die sie Laufen wollten, im Auge, gingen beide auf die Strecke. Sabine machte einen typischen Anfängerfehler und hielt sich leider die ersten Kilometer nicht an die Vorgabe ihres Trainers. Sie lief in einer zu schnellen Gruppe mit (als Schutz vor dem Wind) und musste diese nach 5km ziehen lassen. So verschenkte sie ihre Chance auf eine Zeit unter 44:00 min. Andrea hielt sich dagegen an die Zeiten und erlief sich damit ihre gute Zeit, die ihre Trainerin Sabine sich im Vorraus nach Andreas Trainingsstand für sie ausgerechnet hatte. Sie suchte sich die „richtige“ Gruppe zum Mitlaufen aus und ließ sich bis zum Ziel von dieser motivieren und ziehen.

Trotzdem waren beide nach dem Lauf zufrieden. Die Siegerehrung fiel für die Plätze 4-8 mal wieder aus (trotz dass die ersten 8 jeder Altersklasse geehrt werden sollten) es wurden wieder nur die ersten Drei geehrt. So konnten sie mal wieder (wie bei den Landesmeisterschaften Cross) selber ihre Urkunden aus einem Stapel auf einem Tisch suchen.

An dieser Stelle einen großen Dank an Dieter, der wieder mal als Fahrer, Betreuer, Fotograf und Anfeurer fungierte und unsere Damen somit unterstützte.



Sabine Krumpfen-Müller (l.) und Andrea Bittner schlugen sich tapfer gegen die Konkurrenz und gegen die widrigen Bedingungen.

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