

32. Oster-Ilsetallauf

Am 30. März 2013 in Ilsenburg

Von Sabine Krumpen-Müller und Süleyman Kuzguncu



Belastungstest zufrieden stellend bestanden

Endspurtqualitäten noch ausbaufähig

Von Süleyman Kuzguncu

12 Nachwuchsathleten haben den 32. Oster-Ilsetallauf erfolgreich bestritten und dabei ganz gute Platzierungen errungen. Neben den guten Platzierungen in der Gesamtwertung wurden die Altersklassen U14 und U16 vor allem dominiert, indem sämtliche Podiumsringe besetzt wurden. Die Witterungsbedingungen waren alles andere als optimal, insbesondere für diejenigen, die auf die lange Strecke über 8,7 km gingen. Unfreiwillig hatten dabei zwei unserer Starter zudem das Pech, auf die noch längere Distanz über knapp 12,5 km weitergeleitet zu werden. In Anbetracht des harten Trainingslagers, welches erst zwei Tage vor dem Wettbewerb abgeschlossen wurde, sind die Nachwuchstrainer zufrieden mit den Leistungen ihrer Schützlinge, auch wenn in naher Zukunft noch an den Endspurtqualitäten gearbeitet werden muss.



Luca Zuchowski lief eine sehr gute Zeit

Die Bilanz kann sich beim Nachwuchslauf über 1,7 km ganz gut sehen lassen: Bei einem Teilnehmerfeld von insgesamt 60 Schülerinnen und Schüler haben fünf unserer sieben Starter in der Gesamtwertung eine Top-Ten-Platzierung erreicht. Zudem konnte in der Altersklasse U14 das gesamte Podium besetzt werden. Um jeweils eine Sekunde wurde der Gesamtsieg sowie der dritte Gesamtrang leider verpasst, beidesmal gegen die stark auftretenden Kappe-Zwillinge (TSG Bad Harzburg), die am Ende jeweils die Nase knapp vorn hatten. Auf der Hinstrecke hatten Uli Singer und Johannes Voigt das Feld noch angeführt. Doch am Ende mussten sie sich durch Niederlagen im Endspurt mit den Plätzen zwei und vier zufrieden geben. Uli belegte damit in der U14 den ersten und Johannes den zweiten Rang. Auch noch mit guter Zeit kam Neuzugang Nils Limberg als dritter im Ziel an. Matti Krohn wurde fünfter der U14 und war in der Gesamtwertung noch auf Rang neun. Frederik Mantel kam aufgrund der starken Besetzung nur auf Rang vier in der U12, war aber schnellster Läufer im Jahrgang 2003 im Teilnehmerfeld. Luca Hartmann und Linus Fuchs müssen noch weiter wertvolle Wettkampferfahrungen sammeln, um sich weiter vorne zu platzieren.

Über 8,7 km gingen fünf Starter von uns auf die Strecke. Davon liefen drei die richtige Strecke und kamen mit guten Zeiten und Platzierungen im Ziel an. Zwei liefen unfreiwillig die längere Strecke, da sie falsch geleitet wurden, kamen aber dennoch mit guten Platzierungen im Ziel an. Die beste Platzierung erreichte Luca Zuchowski, der damit seine sehr guten Leistungen im Trainingslager eindrucksvoll bestätigt hat, indem er trotz der widrigen Bodenverhältnisse nur geringfügig langsamer lief als im Vorjahr. Wie seine Trainingskollegen verlor er jedoch leider im Endspurt noch eine Platzierung und wurde Siebter in der Gesamtwertung und Erster in der U16-Wertung. Hinter ihm belegte Henrik Wagner auch noch mit einer sehr guten Zeit den achten Gesamtrang und Position zwei in der U16. Sören Richert komplettierte das gute Ergebnis mit dem elften Gesamtrang und dem dritten Platz in der U16. Damit gingen wie bereits in der U14 auch in der U16 sämtliche Podiumsringe an Athleten des LAV 07.

Max Singer und Linus Witzel wurden im Nachhinein für die 12,5 km lange Strecke gewertet, da sie unverschuldet auf die falsche Strecke geschickt wurden. Für die beiden wurde es dann entsprechend eine Art langer Dauerlauf, bei der sie mal eine andere Art von Erfahrung im Wettkampf sammelten. **Fazit:** Im Hintergrund der Belastungen des Trainingslagers waren es im Allgemeinen zufrieden stellende Leistungen. Dies darf jedoch nicht darüber hinwegtäuschen, dass noch Defizite in den Endspurteigenschaften bestehen, woran im April noch intensiv gearbeitet werden muss, bevor im Mai dann so richtig die Bahnsaison beginnt und auch gute Zeiten über 800 m herausgeholt werden sollen.

Frauen-Power enttäuscht

Strecke glatt und gefährlich – Andrea stürzt kurz vor dem Ziel

Von Sabine Krumpen-Müller

Unsere beiden Damen gingen mit gemischten Gefühlen auf die Strecke. Am Start (nach Begehung eines Teilstückes der Lauf-Strecke) machten die beiden untereinander aus, dass das Ziel ein Einlaufen auf einem intakten Körper (ohne Knochenbrüche und Stürze) sein sollte. So gab es keine Zeitvorgabe und nur den Wunsch heile ins Ziel zu laufen. Als schnellerer Trainingslauf sollte der Osterlauf nun herhalten...

Sabine kam sehr schwer den Berg herauf (2 Schritt vor, 1 zurück...) wegen der Glätte. Selbst ihre neuen Laufschuhe halfen da wenig. Oben am Abzweig angekommen und völlig aus der Puste und mit dauer-laufender-Nase genoss sie die gepflügte Passage (ca. 700m) im Ortsteil Darlingerode. Danach ging es leider wieder Bergauf in den tieferen Schnee und nachher wieder auf den glatten Rückweg. Bergrunter lief sie nur noch im Tiefschnee (nach mehrfachen ausrutschen und fast hinstürzen). Dadurch verlor sie den Anschluss zur dritten Frau, die oben am Berg zum

Greifen nahe war. Diese Frau flog buchstäblich den eisglatten Weg herunter während Sabine auf Nummer sicher im Tiefschnee langsamer herunterdümpelte. Auf der Straße schaffte sie es dann leider nicht mehr sie einzuholen da sie plötzlich schwere Oberschenkel bekam und nicht mehr sprinten konnte. Trotzdem zufrieden und mit 2 1/2 Min. Zeitdifferenz zum Vorjahr erreichte sie als 4. Frau Gesamt und Dritte der W40 in 44:06 min das Ziel. Andrea hatte mit den gleichen Problemen zu kämpfen. Auch ihre Schuhe halfen nicht, die Berge fielen ihr schwer (da sie in den letzten Wochen wenig in den Bergen trainiert hatte) und beim Herunterlaufen stürzte sie auf dem eisglatten Weg ca. 2 km vor dem Ziel der Länge nach hin und rappelte sich wieder hoch. So aus dem Tritt gekommen hatte sie es schwer wieder Fuß zu fassen. Trotzdem war auch sie froh das Ziel heil erreicht zu haben und freute sich umso mehr über ihren Sieg in der W45 mit 49:12 min.



Andrea Bittner (l.) und Sabine Krumpen-Müller hatten nach dem Lauf ihren Spaß.

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