

Stadtgrabenlauf

Am 1. Mai 2013 in Wolfenbüttel
Von Süleyman Kuzguncu



Starke Zeiten unter 20 Minuten

Etliche Normzeiten sowie zahlreiche persönliche Bestzeiten wurden beim diesjährigen Stadtgrabenlauf in Wolfenbüttel von Athleten des LAV 07 Bad Harzburg erlaufen. Beindruckend war nicht nur, dass Lukas Scholtysek die D3-Landeskadernorm in 17:28 min. lediglich um acht Sekunden verpasste, sondern dass Max Singer erneut deutlich den E-Kaderrichtwert unterbot und in 17:41 min. eine persönliche Bestleistung feiern konnte. Während Lukas mit den erzielten Leistungen eindrucksvoll unter Beweis stellte, den Sprung in die Landeskaderstrukturen des NLV noch in diesem Sommer realisieren zu können, untermauerte Max seine Ambitionen zur Aufnahme in den D-Landeskader im kommenden Jahr.

Auch die anderen Talente des Laufnachwuchses konnten mit hervorragenden Zeiten überzeugen. **Henrik Wagner**, der zuvor noch nie ein 5-Kilometer-Rennen unter 20 Minuten beenden konnte, kam mit einer sehr guten Zeit von 17:54 min. im Ziel an. **Luca Zuchowski** beendete seinen ersten 5-km-Lauf mit einer Zeit von 18:20 min. **Linus Witzel** hatte sich im Vorfeld des Wettkampfs das ambitionierte Ziel gesetzt, in den Bereich der E-Kadernorm von 18:20 min. vorzustoßen. Dass er am Ende mit einer Zeit von 18:29 min. nicht weit davon entfernt war, hatten ihm seine Trainer zwar zugetraut, jedoch zugleich nicht erwartet, dass er schon in der jetzigen frühen Saisonphase in der Lage ist, diesen



Start des 5 km Laufs.

Wert ernsthaft anzugreifen. Damit ist er zu einem weiteren heißen Kandidaten unseres Laufnachwuchses avanciert, zusammen mit Max Singer eine Einladung zum E-Kadersymposium im November in Hannover zu erhalten. **Sören Richert**, der es bisher gewohnt war, längere Wettkampfstrecken zu absolvieren, zeigte sich mit seinem Debüt über 5 km mit seiner erlaufenen Zeit (19:52 min.) sehr zufrieden.

Auch in der Konkurrenz der männlichen U 14 konnten wir alle Podestplatzierungen für uns verbuchen. Es siegte **Uli Singer** in sehr guten 20:12 min. vor **Johannes Voigt** (20:15 min.) und **Nils Limberg** (20:19 min.). Alle drei sind somit nicht mehr weit davon entfernt, die magische 20-Minuten-Marke schon demnächst unterbieten zu können. **Matti Krohn**, der schon längere Zeit keinen Fünfer mehr gelaufen war, kann mit seiner erreichten Zeit von 23:35 min. ebenfalls zufrieden sein.

Etliche Athleten haben sich zudem bereits jetzt für die im Winter 2014 stattfindenden Landesmeisterschaften in der Halle qualifiziert:

- **U 18:** Lukas Scholtysek, Max Singer, Henrik Wagner, Luca Zuchowski, Linus Witzel
- **U 16:** Johannes Voigt, Nils Limberg

Anmerkung: Max und Linus haben bereits die Norm für die U 18-LM unterboten, obwohl sie auch nächstes Jahr noch der U 16 angehören werden. Uli und Matti gehören dem Jahrgang 2001 an und sind zu jung, um sich für die Hallen-Landesmeisterschaften im kommenden Jahr qualifizieren zu können.

Süleyman Kuzguncu ging über 10 km an den Start. In einem stark besetzten Feld versuchte er von vorne das Rennen zu kontrollieren, was ihm bis zur Hälfte ungefähr gelang. Doch spätestens ab Kilometer sechs verließen ihn die Kräfte, sodass er im entscheidenden Moment der Tempoverschärfung des späteren Siegers nicht mehr folgen konnte und am Ende einen vierten Platz in 36:29 belegte.