

Abendsportfest

Am 8. Mai 2013 in Hildesheim
Von Süleyman Kuzguncu



Mit Tempomacher zu Spitzenzeiten im Land

Mit der Vorgabe, die Tickets für die am 9. Juni in Winsen/Luhe stattfindenden Bahn-Landesmeisterschaften einzulösen, fuhren unsere Athleten zum Abendsportfest nach Hildesheim. Coach Süleyman Kuzguncu spielte für unsere derzeitigen Leistungsträger während des Rennens den Tempomacher.

Lukas Scholtyssek, Max Singer, Luca Zuchowski, Henrik Wagner und Linus Witzel erhielten von Trainer Kolja Kloke den Auftrag, der vorgegebene Pace von 1:20 min. pro Runde zu folgen, um am Ende in den Bereich von 10:00 min. gelangen zu können. Insbesondere Lukas fiel diese Einschränkung schwer, da er am liebsten schon jetzt in Hildesheim die D3-Landeskadernorm angegriffen hätte und lieber sein eigenes Rennen gelaufen wäre. Doch die beiden Trainer vermittelten ihren Schützlingen, dass es wichtig sei, die Topform nicht schon zu früh in der Saison herauszukitzeln, sondern sich zunächst einmal eine gute

Ausgangsbasis zu erarbeiten, bevor im Anschluss daran höhere Ziel anvisiert werden können. So stellte sich auch im Nachhinein die vorgegebene Pace für die meisten Läufer als genau richtig dar.

Nachdem Coach Süley bis zum zweiten Kilometer die Pace vorgab und die Uhr zu diesem Zeitpunkt eine Zeit von 6:38 min. anzeigte, hatten gleich mehrere unserer Athleten neue inoffizielle persönliche 2.000 m- Bestleistungen aufgestellt. Süley lief auf dem letzten Kilometer sein eigenes Tempo und absolvierte diesen Abschnitt in 3:03 min., sodass er die Ziellinie in einer Zeit von 9:41,29 passierte. Dahinter lieferten sich Lukas und Max einen spannenden Zweikampf. Lukas lief den letzten Kilometer in schnellen 3:11 min. und beendete das Rennen in 9:49,17 min., womit er seine persönliche 3.000 m- Bestleistung um fast 40 Sekunden unterbot. Auch Max konnte auf dem letzten Kilometer das Tempo nochmal forcieren und verbesserte seine alte persönliche Bestleistung mit seiner Zielzeit von 9:51,95 min. deutlich. Während Lukas nun lediglich neun Sekunden vom D3-Kaderrichtwert entfernt ist, hat Max die E-Kadernorm deutlich unterboten.

Mit einer sehr starken Zeit konnte auch Luca Zuchowski auftrumpfen. Mit seinen erlaufenen 10:01,06 min. konnte unser Nachwuchstalent endlich unter Beweis stellen, dass er sein Potential nicht nur im Training, sondern auch im Wettkampf abrufen kann. Gelungen war auch der Auftritt von Henrik Wagner, der sich in 10:10,65 min. gegenüber dem Vorjahr um sagenhafte 50 Sekunden verbessern konnte. Für seinen Trainingspartner Linus Witzel war es das Debüt auf der 3000 m - Distanz. Mit seiner erlaufenen Zeit von 10:23,48 min. ist er lediglich 13 Sekunden vom E-Kaderwert entfernt geblieben. Ein gelungenes Comeback feierte Tobias Nalop, der mit dem Laufen aufgrund einer Bänderverletzung lange aussetzen musste. Mit den erzielten 10:46,82 min. verbesserte er seine persönliche Bestzeit deutlich, verpasste jedoch leider zugleich um weniger als zwei Sekunden die LM-Norm. Die LM-Norm verpasst haben Nils Limberg (11:21,39 min.) und Johannes Voigt (11:44,36 min.). Da es für beide das erste Rennen über 3000 m war und sie zudem noch dem U14-Kader des LAV-Laufnachwuchses angehören, können sie dennoch mit ihren Zeiten zufrieden sein und dürfen damit rechnen, die LM-Norm spätestens im kommenden Jahr zu knacken. Über 800 m gingen mit Wiebke Wagner, Uli Singer und Timm Thilo drei LAV-Athleten an den Start. Dabei erzielten Wiebke und Uli neue persönliche Bestleistungen. Wiebke lief in 2:40,19 durchs Ziel. Wenn sie noch an ihren Endspurtqualitäten weiter im Training arbeitet, kann es ihr sehr bald gelingen, unter 2:35 zu laufen. Uli benötigte 2:37,43, zeigte sich jedoch mit der Zeit nicht ganz so zufrieden. Da es sein erstes Rennen über diese Distanz in der laufenden Freiluftsaison war, wird er sich sicherlich noch steigern können. Timm blieb in 2:41,38 überraschend weit hinter seiner persönlichen Bestleistung und konnte somit keine Zeit unter 2:35 angreifen.



Süleyman Kuzguncu (160) agierte als Tempomacher.

>Ergebnisse< >LAV-Ergebnisse< >Fotos< >Presse-GZ< >Presse-WZ<