

Himmelfahrt Läufer- und Werfertag

Am 9. Mai 2013 in Helmstedt
Von Thomas Bertram



Hindernislauf in Helmstedt: Nur Albin überzeugt

Beim Himmelfahrts-Läufer- und Werfertag in Helmstedt bilden traditionell die Hindernisläufe das Highlight dieser familiären Veranstaltung. Da es nur wenige Startmöglichkeiten bei Hindernisrennen im Bezirk gibt, haben sich Albin und Thomas Bertram dort zu einem Start am 9. Mai bei kühler, aber trockener Witterung entschlossen.



Albin Bertram



Albin Bertram am Wassergraben.

Über 2000m Hindernis war Albin als einziger Starter in der Altersklasse MU20 dabei. Mit ihm traten 2 Jugendliche des Ausrichters SV Germania Helmstedt in der Altersklassen MU 18 sowie einige jüngere Aktive außer Wertung an. Es entwickelte sich ein sehr einseitiges Rennen. Albin zog direkt vom Start weg und konnte dank seiner guten Hürdentechnik seine Verfolger an den Hindernissen schnell distanzieren. Allerdings fehlte ihm etwas das Tempogefühl, denn nach einer schnellen Eingangsrunde verwaltete er danach seinen Vorsprung und lief nach einem starken Schlusssprint nach 7:42,2 Min. ins Ziel. Er verpasste damit seine Bestleistung aus dem Vorjahr um 4

Sekunden, war aber mit dem Rennverlauf sehr zufrieden. Der 2. Platzierte hatte bereits einen Rückstand von fast 1 Minute und der

Rest des Teilnehmerfeldes wurde von Albin überrundet. Somit ein guter Einstieg von Albin über die längeren Distanzen auf der Bahn.

Vater und Trainer Thomas war nach dem ersten Hindernistraining sehr skeptisch bzgl. der Rennaussichten in Helmstedt. Er hatte große Probleme mit dem zügigen Weiterlaufen nach den Hindernissen und dem Tempostehvermögen. Das Überlaufen der Hindernisse und des Wassergrabens klappte in Helmstedt noch relativ gut, doch dafür schwanden bei Thomas schon frühzeitig die Kräfte. Schon nach 1.5 Kilometern war klar, dass Thomas meilenweit oberhalb seiner Bestleistung landen würde und er war im Ziel einfach nur froh, nicht gestürzt zu sein. Die Endzeit von 13: 11,4 Min. war das schlechteste Ergebnis auf dieser Strecke und bedarf keiner weiteren Kommentierung. Für die Laufserie wird Thomas intensiv an Hindernissen trainieren und sich sicherlich anders präsentieren.



Thomas Bertram am Wassergraben.

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