

# Abendlauf

Am 17. Mai 2013 in Meinersen  
Von Sabine Krumpen-Müller



## Erfolgreicher Trainingsersatz beim Pfingsturlaub

Im Kurzurlaub Intervalle Laufen um sich auf kommende Bahn-Wettkämpfe vorzubereiten wollte sich Sabine diesmal sparen. Eine Fahrt zu dem Vater in der Heide zwecks Pfingsturlaub nutzte sie um beim Meinerser Abendlauf mitzulaufen.

Die 5km sollten als schneller Tempo-Lauf und Bahntrainingsersatz herhalten. Am Start stellte sie sich in die 1. Reihe und nahm sich vor, als 1. Frau Gesamt über die Ziellinie laufen zu wollen. Ein hochgestecktes Ziel...

Gesagt, getan. Unterwegs hat sie schwer gekämpft mit der Wärme, aber auch aufkommender, starker Wind machte den Wettkampf nicht leichter. Die Strecke war abwechslungsreich, ca. 2 km auf Teer und dazwischen Wald und weicher Heidesand-Boden allerdings mit Wurzeln und Steinen gespickt. Ein bißchen bergauf und bergab zur Abwechslung und die letzten ca. 1000 m zum Ziel auf einer langen Grade an Feldern vorbei.

Mit einigen Männern mitgelaufen, aber leider zum Ende alleine kam sie tatsächlich als erste Frau Gesamt mit 3 min. Vorsprung zur nächsten Frau ins Ziel.

Belohnt wurde sie bei der anschließenden Siegerehrung mit einem schönen Blumenstrauß und einem gutgefülltem Präsentkorb. So hatte sich die Fahrt dorthin wieder einmal für sie gelohnt. Jetzt konnte der erholsame Teil des Urlaubs beginnen...



Sabine Krumpen-Müller auf dem Siegerpodest.

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