

Feriensportfest in Alfeld am 03.08.2013

Von Sabine Krumpen-Müller

5 wöchige Wettkampf-Abstinenz – Kai-Uwe läuft Bestzeit

Am 03.08.2013 begaben sich drei Wettkämpfer aus der Erwachsenen-Laufgruppe des LAV 07 nach Alfeld um sich nach 5 wöchiger Wettkampf-Abstinenz auf der Meile mit 1.500m-Wertung zu versuchen. Andrea Bittner, Kai-Uwe Krüger und Sabine Krumpen-Müller wollten nach der Sommerpause ihre Form anhand dieses Wettkampfes überprüfen.

Leider war es sehr warm und schwül. Andrea und Sabine merkten schon vor dem Start, dass es so gar nicht ihr Wetter war. Beim Einlaufen schon Atemprobleme und das Wasser (Schweiß) lief den Rücken runter. Das Gefühl bestätigte sich nach dem Start. Nach 2 Runden - ab diesem Punkt wurden die Beine immer schwerer und der Trainingsrückstand machte sich rapide bemerkbar. Es fehlte schlichtweg die Tempohärte. Bedingt durch die ständige Hitze während der letzten Wochen war auf der Bahn im Training ein Laufen von längeren Intervallen aus Gesundheitsgründen (Kreislaufprobleme) vermieden worden. 1 x die Woche



Sabine, Kai und Andrea (von links)

gemeinsam auf der Bahn kurze Intervalle und ein längerer Lauf im Gelände im Schatten in der Woche mussten als Basis erhalten.

Unsere beiden Damen hatten am Ende 6:20 min (Sabine) und 6:51 min (Andrea) auf der Stoppuhr. Dies war um einiges schlechter als vor 5 Wochen in Osterode beim Abendsportfest. Es reichte somit nur für Platz 3 in der W40 für Sabine und Platz 2 in der W45 für Andrea.

Kai-Uwe dagegen lief unter diesen abnormen Bedingungen seine Jahresbestzeit. Er hatte die letzten Wochen am Tempotraining nicht regelmäßig teilnehmen können und trotzdem einen Trauflauf hingelegt. Selbst sein Start im A-Lauf wo er mit Abstand der letzte Läufer war und alleine sein Tempo bestreiten musste hielt ihn nicht von dieser Super-Leistung ab. In 6:26 min. schwebte er buchstäblich ins Ziel.

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