

## 23. Straßenlauf der LG Altes Amt in Willershausen

am 24.08.1013

von Max Singer

*Nach ca. 7 Wochen verletzungsbedingter Wettkampfpause startete ich heute guter Dinge in den 5 km Lauf in Willershausen. Den Lauf wollte ich heute ganz locker angehen und hoffte auf eine gute Top 10 Platzierung. Wie fast immer war es heute in Willershausen sehr warm und ganz schön windig. Nach vielen netten Gesprächen mit anderen Läufern ging es nun endlich an den Start.*

*Nach dem Startschuss war das Tempo auf den ersten Kilometern sehr langsam. Danach wurde es zunehmend schneller und ich lief in einer Vierer-Gruppe an der Spitze. Nach dem Wendepunkt zog sich das Teilnehmerfeld weit auseinander und ich lief an 3. Stelle.*

*Ca. 1,5 km vor dem Ziel überholte ich und konnte mich auf die 2. Position verbessern, der führende Athlet hatte ca. 100 Meter Vorsprung. Auf der Zielgeraden wurde ich von*

*den Anfeuerungsrufen nochmals so motiviert, das ich zum Endspurt ansetzte und mit einer Zeit von 18.24 Minuten ins Ziel einlief. Nach der langen Verletzungspause war ich mit dem Lauf und meiner Zeit mehr als zufrieden.*



*Heute hatte ich gehofft mit meinen Bruder Uli an den Start gehen zu können doch der konnte wegen einer Erkältung leider nicht antreten.*

*Jetzt freue ich mich umso mehr, wieder in das Training mit Thomas und der Mehrkampfgruppe einsteigen zu können.*

Alia Albrecht (W13) lief eine erstklassige Zeit von 22:25 Minuten und wurde damit 3. von allen 23 weiblichen Starterinnen. Somit waren dann nur zwei erwachsene Läuferinnen vor ihr im Ziel.

