

Gold, Silber und Bronze – erfolgreiche Ausbeute der LAV 07 Seniorenmannschaft W40/45

NLV-Meisterschaften im Halbmarathon am 06.10.2013 in Bremen

Einmal in dieser Saison noch in einer höheren Ebene starten und sich mit den Landesbesten aus Niedersachsen und Bremen messen.... Das war der Traum unserer 3 LAV Läuferinnen und einem Läufer aus der Erwachsenen-Laufgruppe.

Gesagt, getan. Ende Juli wurde das Training auf Langstrecke umgestellt, einige Wettkämpfe zur Vorbereitung bestritten und fleißig trainiert um ihrem Traumziel, einem Platz unter den ersten drei Mannschaften, den Weg zu ebnen. Im September wurde dann zu den Landesmeisterschaften Halbmarathon gemeldet. Kurz vor Ende der Meldefrist musste leider aus gesundheitlichen Gründen unsere für die Mannschaft eingeplante Athletin Silke Röpke zurücktreten - aber sie motivierte Ihre Freundin Heike, die dann zum Glück unserer zwei verbliebenen Damen ihre Teilnahme zusagte und somit die Mannschaft W40/45 komplettierte. Mit Dirk Röpke startete leider nur ein Vertreter der männlichen Gattung für den LAV, der Traum einer Senioren-Herren-Mannschaft ging leider nicht in Erfüllung, da sich sonst weiter keiner unserer M40/45-Herren zu einer Teilnahme entschließen konnte.

Die Veranstaltung, der 9. swb-Marathon Bremen, beinhaltete drei Strecken, 10km, 21,1km - Halbmarathon und 42,195km - Marathon. Die 21,1km waren gleichzeitig die Landesmeisterschaften für Niedersachsen und Bremen.



Andrea Bittner, Heike Eberhardt und Sabine Krumpen-Müller stellten sich dem Abenteuer Halbmarathon als W 40/45 Mannschaft mit 239 Gleichgesinnten, die für die Landesmeisterschaft gemeldet waren - von insgesamt 2887 Läufern/innen.

Dirk war als Senior M45 hautnah dabei.

Die Vier waren morgens sehr früh aus dem Harz angereist, hatten auf einem Park + Ride Parkplatz im Unigelände geparkt und fuhren mit der Straßenbahn rein ins „Vergnügen“ Bremen. Dank unserer Chauffeuse Silke waren sie alle noch frisch und holten gemeinsam die Startunterlagen ab. Dann ab zum Startbereich, umgezogen, Klamotten in den Rucksack und diesen bei der Gepäckaufbewahrung abgeben. So, jetzt wurde eingelaufen – was bei den Menschenmassen nicht einfach war. Dann das richtige Startgate suchen. In die Masse gestellt, gegenseitig Glück gewünscht und schon fiel der Startschuss.

Alle 4 schafften es innerhalb einer halben Minute die Startmatte zu überqueren.

Heike und Andrea hatten noch nie einen Halbmarathon gelaufen, dementsprechend vorsichtig liefen sie an und sortierten sich in der Läuferschar. „Nur nicht mitreißen lassen“ hatte ihnen Sabine eingeschärft, jeder sollte versuchen sein Tempo zu Laufen und den eigenen Rhythmus finden. Bei dem Strom der vielen Läufer war dies nicht so einfach.



Heike beendete ihren ersten Wettkampf mit einem 4. Platz in der W40 und einer Zeit von 1:39:28 Std. Im Ziel angekommen war sie erst mal überwältigt von den vielen Zuschauern unterwegs und erfreut, dass diese sie so lautstark und eifrig angefeuert wurde.

Andrea kam mit einer Zeit von 1:52:35 Std. ins Ziel. Leider war sie mit dieser Zeit sogar nicht zufrieden, trug aber immens mit ihrer Leistung zu dem Mannschaftsergebnis bei. Für sie, die als Sprinterin und Kurzstrecklerin seit Jahren an Wettkämpfen teilnimmt, war diese Leistung beachtlich. Von den Zuschauermassen war sie ebenfalls begeistert. Ihr gefiel die Strecke so gut, dass sie sich vorstellt, nächstes Jahr wieder die Mannschaft zu verstärken.

Dirk bemerkte unterwegs, dass er ein großes Trainingsdefizit hatte. Durch zu viel Arbeit und wenig Freizeit hatte er die geplanten Einheiten im Training nicht umsetzen können. Seine angestrebte Zielzeit rückte somit etwas nach hinten. Er konnte sich aber im Ziel über eine Zeit von 1:44,03 Std. freuen. Dies war eine Verbesserung von 1:40 Min zu seinem bisher schnellsten Halbmarathon. Auch er war von dem ganzen Ambiente angetan.

Sabine lief ihren ersten Halbmarathon seit 2006. Durch eine Knieverletzung und damit verbundenen Hindernis, nicht so lange Strecken auf Teer laufen zu dürfen, hatte sie die letzten Jahre auf solch eine Strecke verzichtet. Dieses Jahr reifte aber der Traum es doch noch mal zu versuchen. Sie lief mit einer Zeit von 1:36:11 Std. ins Ziel. Dies war zugleich eine neue Bestzeit und reichte somit für eine Vizelandesmeisterin der W40.

Alle 3 Damen zusammen waren mit ihrer addierten Zeit von 5:08:14 Std. sage und schreibe 3. Mannschaft von allen Frauen-Mannschaften Gesamt und; sie holten damit Gold in der W40/45 – also sind sie amtierende Landesmeisterinnen in Niedersachsen und Bremen im Halbmarathon Mannschaft W40/45 – „Alle Achtung“!!! Damit stehen sie demnächst in der Landesbestenliste ungeschlagen mit ca. 16 Min. Vorsprung auf Platz 1!



Das lange, harte und intensive Training unserer drei Damen hat sich somit ausgezahlt. Aber nur gemeinsam war diese Leistung machbar.

Auch die weite Anreise und das ganze drum herum haben sich gelohnt.

An dieser Stelle danken Sie ihren Vereinskameraden für ihre Unterstützung durch gemeinsames Training, aufbauende Worte, Tipps und Rat bei Trainingsfragen... Unserem Verein für die Unterstützung (Meldewesen und Startgelderstattung), Silke für den Fahrdienst und die seelische Betreuung vor, während und nach dem Wettkampf.

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