

Bezirksmeisterschaften im Crosslauf am 01.03.2015 in Königslutter-Lutterspring Senioreninnen räumten ab...

von Sabine Krumpen-Müller



Ordentlich aufgereggt und gut trainiert reisten unsere Seniorinnen Andrea Bittner, Iris Zierdt und Sabine Krumpen-Müller, begleitet von Sabine Auscher (Frauenhauptklasse) und den Senioren Thomas Bertram und Gerd Fricke hoffnungsvoll zur Bezirksmeisterschaft im Crosslauf an. Sie visierten einen Podestplatz in der Seniorinnen-Mannschaftswertung an und träumten auch von einem Altersklassensieg... Für die Jugendlichen gingen Tobias Bötticher und Max Singer an den Start.

Die Crossstrecke war dieses Jahr besonders schwer zu bewältigen. Regen und Schneeschmelzwasser hatten der Strecke viele schlammige Passagen beschert, vor allem bergauf und –ab. Diese Matsch-Strecke verlangte alles ab, woran im Training immer wieder gefeilt wurde und

machte unseren LAV'lern „schwere Beine“.

Als erster startete Tobias. Der Langsprinter verkaufte sich auch bei der 2780 m langen Strecke gut und kam in 11:55 als 5 der M15 ins Ziel.



Iris, Andrea, Sabine A. und Sabine K-M, die sich vorher gemeinsam warm gemacht hatten, standen aufgereggt am Start und um 12.30 Uhr fiel der Startschuss. 4 Runden à 1,38 km standen auf dem Programm.

Als erste kam Sabine K-M nach 28:35 min ins Ziel. Ziemlich ausgepumpt, da ihr die Bergpassagen durch ihren Bluthochdruck sehr schwer fielen, aber glücklich, trotz Matsch und mehrfachen Faststürzen gut durchgekommen zu sein.

Zur Belohnung für die Anstrengung wurde sie mit dieser Leistung Bezirksmeisterin der W 45.

Kurz hinter ihr folgte schon Andrea Bittner mit einer Zeit von 30:02 min und ebenfalls gut ausgepumpt. Sie war auch froh, ohne Sturz das Ziel erreicht zu haben und konnte sich kurze Zeit später über ihren Sieg als Bezirksmeisterin der W 50 freuen.

Nach den Beiden kam Iris ins Ziel. Auch gut kaputt, aber glücklich so eine schnelle Zeit auf der schwierigen Strecke gelaufen und heile durchgekommen zu sein. Sie wurde für ihre Zeit von genau 31 min mit dem Vize-Titel in der Altersklasse W 35 belohnt.

Sabine Auscher folgte mit einer Zeit von 35:05 min und einem guten 8. Platz in der Frauenhauptklasse unseren drei Seniorinnen ins Ziel.

Sie war auch etwas kaputt, wäre aber gerne noch eine Runde mehr gelaufen und fühlte sich gut.

Zusammen bildeten Sabine, Andrea und Iris eine Mannschaft W30 und älter und holten sich zur Krönung ihrer Leistung noch den Vize-Meistertitel in der Mannschaftswertung.

Max konnte auf seinen 3420 m in die zahlenmäßige Überlegenheit der LG Braunschweig eingreifen und überquerte als zweiter die Ziellinie in 14:08 min.



Gerd startete zusammen mit Thomas Bertram um 14.20 Uhr auf der gleichen Distanz. Thomas lief nach 26:58 min als 6. der M50 ins Ziel. Gerd benötigte die Zeit von 48:17 min für die 4 Runden und verlor unterwegs gleich 2x seine Spikes – dadurch ging beim Anziehen Zeit verloren.

Trotzdem lief er weiter und finishte als 5. in der M65.

Fazit:

Die Fahrt nach Königslutter hat sich für unsere LAV'ler gelohnt und mit 2 Bezirksmeistertiteln, 2 x Vize-Meister, zwei 5. Plätzen, einem 6. Platz und einem 8. Platz in den Altersklassen und der Vizemeisterschaft in der Mannschaft Seniorinnen W30 und älter war das ein erfolgreicher Tag für den LAV!



<<Fotos>>

<<Ergebnisse>>

<<LAV-Ergebnisse>>

<<Goslarische Zeitung>>