

Jens läuft in der Dämmerung zur Traumzeit

Felicitas, Johanna und Lotta mit sehr guten Leistungen



Jens bewies schon vor kurzem mit einer neuen Bestzeit über die 1500 Meter und der damit verbundenen Qualifikation für die Deutschen Seniorenmeisterschaften, dass der gewählte langfristige Formaufbau perfekt funktioniert hat. Nachdem im wettkampffreien Winter neben gezielten Intervallen viele lange Laufeinheiten auf dem Programm standen, fokussierte er sich im Rahmen des Trainings mit der Laufgruppe des KSSV auf die Optimierung seiner Lauftechnik und auf die Schnelligkeitsentwicklung. Nun wollte sich der 43-Jährige auch auf der für ihn langen 3000-Meter-Strecke mit einer neuen Bestleistung für die harte Arbeit belohnen.

Auf Grund des eingeschränkten Wettkampfangebotes in Thüringen machte er sich am Freitag gemeinsam mit drei weiteren Athleten aus der Kulturstadt sowie den Trainern Tom und Dirk auf dem Weg nach Neukieritzsch südlich von Leipzig. Auf Grund der großen Meldezahlen wurde der Start der 3000 Meter auf 21:50 Uhr anstatt auf 20:00 Uhr terminiert, keine ideale Zeit für Höchstleistungen. Die Dämmerung war schon weit fortgeschritten, als endlich der Startschuss fiel. Flutlicht war nicht vorhanden. Die Marschtabelle war auf eine Zielzeit von 10:15 Minuten ausgelegt. Gemeinsam mit Louis Jahn vom gastgebenden Sportverein bildete der Weimarer Läufer an ein Spitzenduo. Beide wechselten sich bei der Führungsarbeit ab und liefen ein schnelles Tempo. Den ersten Kilometer liefen sie in 3:17 Minuten anstatt der geplanten 3:25. Das machte die Trainer am Streckenrand etwas nervös, aber auch hoffnungsfroh, war doch plötzlich die magische Zehn-Minuten-Marke im Bereich des Möglichen. Der befürchtete Einbruch blieb aus. Dank einer Tempoverschärfung in der letzten Runde konnte der Mittelstreckler dann die Traumzeit von 9:59,52 Minuten bejubeln. Mission übererfüllt, Bestzeit um 22 Sekunden gesteigert.

Weiter formverbessert und ganz dicht in der Nähe der angestrebten DM-Norm zeigte sich Lotta. In ihrer Spezialdisziplin, den 100m-Hürden, verbesserte sie sich auf 15,26 Sekunden. Damit fehlen nur noch sechs Hundertstel zur Norm. Auf Grund eines Defektes der Zeitmessanlage fand ihr Ergebnis genauso wie das von Felicitas aber keinen Eingang in das offizielle Ergebnisprotokoll. Felicitas sicherte sich mit einer sehr guten Weite von 5,13 Metern Silber in der Weitsprungkonkurrenz der Frauen. Sie verpasste den Sieg um nur sechs Zentimeter. Einer besonderen Herausforderung musste sich Johanna (WJU 16) stellen. Bei ihrem ersten Start über die 400-Meter-Hürden dünnte sich auf Grund der Verschiebungen im Zeitplan das Starterfeld so weit aus, dass sie diese harte Strecke allein in Angriff nehmen musste. In Anbetracht der Umstände war sie mit ihrer Zeit von 73,99 Sekunden zufrieden.

Text: Dirk; Foto: Alina