

Powerman Alsdorf

Kurzdistanz: 10-40-5 oder auch Schmerz - Spaß – Schmerz

Am 29.04.2018 wurden in Alsdorf die deutschen Meisterschaften in den Altersklassen über die Kurzdistanz ausgetragen.

10 Kilometer Laufen zu Beginn auf einem 2,5km Rundkurs gefolgt von 40km auf einem 6,5km Rundkurs und abschließenden zwei Runden Laufen.

Ich war dieses Jahr das erste Mal über diese Streckenlänge am Start und dies gleich am Anfang der Saison.



Ich wusste, dass ich am Rad stark bin, aber um diese Karte ausspielen zu können musste ich auch ein hohes Anfangstempo auf der ersten Laufstrecke mitgehen. Eine Zeit um 40 Minuten auf die 10km hatte ich mir vorgenommen.

Meine Beine fühlten sich gut an, sodass ich zunächst keine Probleme hatte in der 4-köpfigen Führungsgruppe mit zu laufen. Nach circa acht Kilometern musste ich mich aufgrund von Seitenstechen etwas zurückfallen lassen, hatte aber immer im Kopf den Abstand nach vorne nicht zu groß werden zu lassen.

Mit etwa 30 Sekunden auf die Spitze und einer Durchgangszeit von 38:15min wechselte ich dann auf meine Paradedisziplin:

Helm auf, aufspringen aufs Rad, Schuhe an und los ging die Aufholjagd. Schon nach ca. 2km hatte ich mich an der Spitze des Damenfeldes einsortiert und zusammen mit einer anderen Athletin wechselte ich mich in der Führung ab.

Zu diesem Zeitpunkt befanden sich noch sehr viele weitere Athleten aus der Startgruppe der Männer vor uns auf der kurzen Radrunde, sodass ein ständiges Überholen auf den ersten beiden Runden anstand. Die 6,5km lange Wendepunktstrecke musste 6mal gefahren werden. Ich fand schnell meinen Rhythmus und absolvierte eine Runde nach der anderen.

In der vierten Runde kam eine schnelle Athletin von hinten welche ich fahren lassen musste.

Als 3.Frau stieg ich nach 1:01:51std vom Rad, Laufschuhe wieder an und die letzten 5km lagen vor mir. Die Umstellung vom Rad aufs Laufen war schwer, inzwischen war auch die Sonne rausgekommen und es war im Windstillen richtig warm geworden.

Die erste Runde hatte ich abgelaufen, fehlten nur noch die letzten 2,5km. Da war plötzlich eine Athletin hinter mir...

Den 3.Platz in der Gesamtwertung wollte ich mir allerdings nicht mehr nehmen lassen und so erhöhte ich das Tempo. Ich konnte gute 50m zwischen uns bringen.

Wie ich später gemerkt hatte war die Athletin erst auf ihrer ersten Laufrunde und hatte noch weitere 2,5km vor sich.

Als 3.Frau in der Gesamtwertung und 1. In der AK20 überquerte ich nach 2:02:23,80std die Ziellinie und wurde mit dieser Zeit deutsche Meisterin!!



Lena Gottwald