

## Einmal Gold und zweimal Silber für TuS Deuz in der Hitze von Menden!

### Rainer Müller holt Titel bei NRW-Langstreckenmeisterschaften!

Bei sommerlichen Temperaturen wurden die NRW-Langstreckenmeisterschaften in diesem Jahr im Huckenohlstadion in Menden ausgetragen, das früher als Eldorado für starke Mittel- und Langstreckenläufer galt. Fanden die Jugendlichen am Vormittag noch gute Witterungsbedingungen vor, so mussten sich die Senioren nachmittags mit der vorsommerlichen Hitze auseinandersetzen.



Drei Aktive des TuS Deuz traten den Weg ins Sauerland an und sollten für eine fast optimale Medallenausbeute sorgen. Den Anfang machte **Gabi Müller-Scherzant** über 5000m, die den NRW-Titel zuletzt viermal in Folge gewinnen konnte. Nach einer sechswöchigen Verletzungspause und mit nur drei Wochen Vorbereitung war eine Titelverteidigung in diesem Jahr allerdings utopisch, da außerdem mit Viktoria Willcox-Heidner (LC Solbad Ravensberg) eine starke Läuferin aus der Altersklasse W40 nachgerückt war. Aber Gabi machte ein taktisch gewohnt gutes Rennen und konnte sich mit

**20:05,69min**

recht souverän den 2. Platz in der Altersklasse W45 sichern. Sie zeigte damit, dass sie wieder auf dem Weg nach oben ist.



Kurios war die Ausgangslage für **Susanne Büdenbender** in ihrer Klasse W55. Da die Frauen in zwei Läufe aufgeteilt wurden und Ihre Konkurrentin Ines Hock (TS Frechen) bereits im 1.Lauf gestartet war, gab es für Susanne kein direktes Duell um den Titel. Sie musste versuchen, die Zeit von Ines Hock (20:43,91min) im 2.Lauf zu unterbieten. Direkt nach dem Startschuss schoss Susanne mit vollem Risiko direkt an die Spitze und hatte schnell über 100 Meter Vorsprung vor dem gesamten Feld. Wie ein Uhrwerk spulte Susanne Runde um Runde ab und hatte den Titel fast schon greifbar nah. Aber in der vorletzten Runde war ihr „Tank“ dann leer, und Susanne kam mit großem Zeitverlust praktisch mit dem „letzten Tropfen Sprit“ ins Ziel. Mit

**21:23,30min**

sicherte sie sich die Silbermedaille und lief die 5000m so schnell wie schon lange nicht mehr.



© 2019 NRW Langstrecke Menden. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without prior written permission from the publisher.