

Licht und Schatten am letzten Tag der Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach!

Jannik Ax mit vierter Bestzeit innerhalb von 4 Wochen!



Zum Abschluss der 37. Bahnlaufserie in Bergisch Gladbach stand die von vielen gefürchtete 10000m Distanz auf dem Programm. Bei recht warmen Temperaturen stellten die 25 Runden höchste Anforderungen an die Aktiven.

Der TuS Deutz stellte diesmal sieben Teilnehmer, von denen Stefan Brockfeld über die ebenfalls angebotenen 1500m startete. Auffallend, dass es sich ausschließlich um männliche Teilnehmer handelte 🇩🇪



Im ersten 10000m Rennen des Tages bei Temperaturen um 25 Grad waren drei Aktive des TuS Deuz am Start. **Jannik Ax** und **Andreas Senner**, der sich nach längerer Verletzungspause wieder im Aufbau befindet, wechselten sich klugerweise in der Führungsarbeit ab. Am Ende konnte sich Jannik einige Meter absetzen, aber mit einer gewohnt schnellen letzten Runde lief Andreas fast noch auf. Mit guten 38:26,98 Minuten brachte Jannik das Kunststück fertig, zum vierten Mal hintereinander innerhalb von vier Wochen eine persönliche Bestzeit zu laufen. Knapp dahinter zeigte Andreas mit 38:27,56 Minuten wieder aufsteigende Form und gewann seine Altersklasse M50.

Rainer Müller

musste frühzeitig feststellen, dass er bei der Wärme seine vorgegebenen Rundenzeiten nicht einhalten konnte. Nach hartem Kampf gegen sich selbst kam er nach 43:03,40 Minuten (Platz 1 M65) ins Ziel.

Vor dem schnellsten 10000m Lauf fanden mehrere Zeitläufe über 1500m statt. **Stefan Brockfeld**

nutzt

den Start über die Unterdistanz, um in Vorbereitung auf die 10km DM in Siegburg in 2 Wochen, noch einmal eine „Tempospritze“ zu setzen. Mit ordentlichen 4:52,72 (Platz 2 M50) Minuten ist das Vorhaben auch gelungen.





~~Das Dokument ist ein Entwurf und darf nicht veröffentlicht werden. Es ist ein Dokument der BGL und darf nicht veröffentlicht werden.~~