

### 3 starke Bestmarken über 3000 m

Am Samstag fand sich ein beschauliches Trüppchen Deuzer in Menden ein, um beim „Läufernachmittag“ des Marathonclubs – aus dem aufgrund einer Verschiebung der Startzeiten um 2 Stunden nach hinten eher ein „Läuferabend“ wurde – die 3000m-Strecke in Angriff zu nehmen. Unterstützt von Coach Andreas und den beiden Zuschauern Christian und Rebekka, die krankheitsbedingt leider den geplanten Start absagen mussten, gingen Gresia-Grace Shimaneni, Manuel Wörmann und Tim Dally bei recht guten Bedingungen an den Start.



Nachdem sie sich vom hohen Anfangstempo des überschaubaren Feldes zu einer viel zu schnellen ersten Runde hatten hinreißen lassen, gelang es zum Glück allen dreien das Tempo an ihre angepeilten Rundenzeiten anzupassen.

## Sportfest Menden

Geschrieben von: Rebekka

Sonntag, den 09. Juni 2013 um 11:16 Uhr

---

**Tim Dally** musste bei seinem Debüt über diese Strecke ein einsames Rennen laufen, da sich das Feld schnell auseinandergesogen hatte. Er erzielte aber mit 9:41.39 min eine gute Zeit und belegte den vierten Platz in der Gesamtwertung.

Die Erwartungen deutlich übertreffen konnte **Manuel Wörmann**, der noch vor zwei Wochen in Attendorn seine 10km-Bestzeit um mehr als eine halbe Minute auf 35:45 min verbessert hatte. Ebenfalls zum ersten Mal über diese ungewohnt kurze Distanz unterwegs, zeigte er ein starkes Rennen und blieb mit 9:55.06 min sogar unter der 10-Minuten-Marke, was Platz 5 in der Gesamtwertung bedeutete.

**Gresia-Grace Shimaneni** gewann mit der Zeit von 10:43.09 min die Frauenwertung. Sie verbesserte ihre Bestzeit aus dem Sommer 2012 damit um mehr als eine halbe Minute und konnte zugleich einen neuen Vereinsrekord aufstellen.

<http://www.marathonclubmenden.net/ergebnisse.209.htm>