

5000m Leverkusen

Geschrieben von: Dieter

Freitag, den 16. August 2013 um 11:14 Uhr

Andreas Senner und Gresia-Grace Jochindke mit tollen Bestzeiten !



Nach dem erfolgreichen Auftakt über 3000m in der vergangenen Woche bei der Bahnserie in Leverkusen-Manfort, nahmen nun sieben Aktive des TuS Deuz die 5000m Strecke in Angriff.

Wieder waren die einzelnen Läufe zahlenmäßig gut und sportlich hochkarätig besetzt.

Den Anfang aus Deuzer Sicht machte wieder **Gabi Müller-Scherzant**, die sich eine Zeit im

5000m Leverkusen

Geschrieben von: Dieter

Freitag, den 16. August 2013 um 11:14 Uhr

Bereich ihrer Bestmarke(19:18min) zum Ziel gesetzt hatte. Leider kam sie in den ersten Runden nicht so richtig in ihren gewohnten Rhythmus, war zeitweise auf der Innenbahn eingeklemmt und musste dadurch oft das Tempo wechseln. Trotzdem lief sie mit

19:24,96min

die zweitschnellste Zeit ihrer Laufbahn und hat dadurch bereits die Quali für die nächstjährigen deutschen Seniorenmeisterschaften geschafft.

Im nächsten Lauf durfte man dann sehr gespannt sein, wie die frischvermählte **Gresia-Grace Jochindke** ihre Hochzeitsfeierlichkeiten überstanden hatte.

Aber man durfte unbesorgt sein, Grace bot ein ganz starkes Rennen und hielt sich perfekt an alle Vorgaben und Anweisungen. Belohnt wurde sie mit einer Steigerung ihrer persönlichen Bestzeit um genau 20 Sekunden auf starke **18:13,07min**. Zu ihrer afrikanischen Power scheinen nun auch deutsche Tugenden(Disziplin) dazugestoßen zu sein

Danach musste dann unser Trio **Holger Natzke**, **Christian Jung** und **Jens Ulmer** an den Start, die sich nach ihren guten Zeiten über 3000m, diesmal viel vorgenommen hatten.

Absolut überzeugen konnte wiederum Holger, der mit **18:03,67min** eine M55 Topzeit lief und fast sogar die 18 Minuten unterboten hätte. Jens war bis Kilometer drei auf Kurs unter 18 Minuten, danach musste er aber alleine laufen und brach etwas ein und war daher mit seiner Endzeit von **18:12,71min**

nicht sonderlich zufrieden. Bei Christian lief es von Anfang an nicht rund, seine Zeit von

18:31,68min

spiegelt in keinsten Weise sein derzeitiges Leistungsniveau wieder. Aber man kann natürlich nicht immer Bestzeiten aufstellen.

Der Höhepunkt aus Deuzer Sicht folgte dann im zweitschnellsten Zeitlauf über 5000m.

Andreas Senner setzte nach seiner starken Leistung letzte Woche über 3000m, diesmal noch einen drauf! Andreas präsentierte sich in absoluter Topform und sorgte für Begeisterung bei

den anderen Deuzer Aktiven an der Bahn, die ihn anfeuerten und nach vorne peitschten.

Als Pacemaker machte der Ex-Deuzer Stefan Groß einen starken Job, er hielt Andreas auf den 12,5 Runden jederzeit am oberen Limit und hatte großen Anteil an der Superzeit von **16:18,74 min**. Bei den Zwischenzeiten(1000m-3:14;3000m-9:50) konnten einem Angst und Bange werden, aber Andreas hielt durch und wurde mit einer neuen persönlichen Bestzeit belohnt! Wer nach so vielen Laufjahren und im etwas „fortgeschrittenen Alter“ noch Bestzeit läuft, der hat an diesem Abend etwas Besonderes geleistet.

Aber Durchatmen war bei den Deuzern trotzdem noch nicht angesagt. Im schnellsten Lauf ging dann **Thomas Tremmel** an die Startlinie. Nach einer längeren Wettkampfpause wusste Thomas nicht genau, wo er steht. Anfangs spulte er einige 72er Runden ab, musste dann aber das Tempo etwas runterschrauben. Mit seiner Endzeit von **15:23,20min** konnte Thomas zum gegenwärtigen Zeitpunkt jedenfalls zufrieden sein. Mit einigen Trainingswochen mehr, wird Thomas bald sicherlich wieder erheblich schneller sein.