

Norddeutsche Meisterschaften 3000m in Hamburg

Autor: Benedikt Bünz

Am 4.-5.2 fanden in Hamburg die Norddeutschen Meisterschaften in der Halle statt. Da ich gerade meine Semesterferien in meiner Heimatstadt Hamburg verbringe, entschied ich mich, passend zum umfangreicheren Wintertraining, die Überdistanz von 3000m zu laufen.

Vor 2 Wochen war ich dieselbe Strecke schon an den Hamburger Meisterschaften gelaufen. Da ich dazu noch, aufgrund der sibirischen Kältewelle in Europa, ein paar Trainings auf der 200m Bahn absolviert habe, fühlte ich mich relativ gut vorbereitet. Besonders motivierend war ein Blick auf die Startliste:

Vorne die 2 absoluten Deutschen Topläufer Carsten Schlangen und Steffen Uliczka und auch das Ende des Feldes (bis auf ich) war mit 8:30ger Zeiten gemeldet.

Am Anfang des Laufes ging es dann auch ohne Schlangen zügig los. Da ich wusste, dass ich alleine sicher nicht gut laufen werde blieb mir nur die Möglichkeit das schnelle Tempo mitzugehen.

Der erste Kilometer (ich hatte mir bis 2:55 vorgenommen) war daher auch eine 2:48. Erstaunlicherweise ertrug ich das Tempo aber gut und hatte auch nach 2 Kilometern immer noch eine schnelle Durchgangszeit von 5:43.

Nun hieß es für den letzten Kilometer beißen und nicht zusammenbrechen, dann steht die Bestzeit!

2 Runden vor Schluss musste ich noch einmal extra kämpfen, da die Glocke und die 1 auf der Rudentafel nicht mir, sondern Uliczka galt, der mich gerade überrundete.

7:33 bei 2800m wäre dann wohl doch etwas schnell gewesen. :D

Aber auch mit der „extra“ Runde konnte ich die neue Bestzeit von 8:41,51 laufen, was einer PB Verbesserung von 11 Sekunden bedeutete. Im Vergleich zu vor 2 Wochen war ich sogar 15 Sekunden schneller.

Ich hoffe, dass ich dieses positive Resultat auch im Sommer bestätigen kann und freue mich darauf bald in meine 2.Heimat zurückzukehren.