Andreas Senner erneut mit überragender Vorstellung !

Etliche weitere starke Zeiten für TuS Deuz in Leverkusen!

Zum Abschluss der 31.Bahnserie des TV Herkenrath, organisiert vom ehemaligen Spitzenläufer Karl Fleschen, stand diesmal die 10.000m Strecke auf dem Programm.

Diese Strecke wird von den Langstrecklern sehr gefürchtet, denn das Abspulen von 25 Runden auf der Bahn zählt zu den größten Herausforderungen.

Prominente Unterstützung gab es diesmal von Sabrina Mockenhaupt, die ihren Bruder Markus betreute, aber auch ein gutes Verhältnis zu unseren Aktiven hat.

Um 18Uhr50 startete der Lauf von 36 bis 39min mit gleich sieben Startern des TuS Deuz.

Die Bedingungen waren noch nicht optimal; das Thermometer zeigte schwüle 27 Grad.

Leider gab es in diesem Lauf nicht nur positive Ergebnisse; drei Aufgaben sorgten für eine hohe Ausfallquote.

Als erstes musste **Jens Ulmer** mit einer Zerrung die Flügel streichen, danach ging **Gresia-Grace Jochindke**
mit starken Fußschmerzen raus.

Überraschenderweise beendete **Rebekka Otterbach** das Rennen auch schon nach der Hälfte der Strecke, obwohl keine sichtbare Ermüdung festzustellen war. Aber solche Erfahrungen mussten auch schon prominentere Läuferinnen machen...

Man kann nicht das ganze Jahr Höchstleistungen bringen, Rebekka wird aber auch diesen kleinen Rückschlag sicher bald verkraftet haben.

Bleibt zu hoffen, dass man bei den Berglaufmeisterschaften in Deuz wieder die wahre Rebekka Otterbach sieht, die uns alle dieses Jahr so begeistert hat.

Aber es gab auch Positives aus diesem Rennen zu berichten. Nach dem Ausfall von Rebekka war **Caprice Giehl** alleine auf sich gestellt. Sie nahm den Kampf gegen sich selbst und auch gegen die Uhr auf und erzielte mit **37:39,18min** in ihrem ersten 10000m Bahnrennen eine gute Zeit.

Christian Jung
hatte diesmal eine weitaus bessere Renneinteilung gewählt als noch vor einer Woche bei den 5000m. Er ging bewusst etwas langsamer an und konnte dann im Laufe des Rennens immer mehr Läufer überholen; auf der Zielgeraden überspurtete er dann auch noch
Holger Natzke
, bei dem es diesmal nicht ganz so gut lief. Die Uhren blieben bei
38:26,66min
bzw.
38:32,34min
stehen; für Christian bedeutet das Bestzeit!

Ein ganz starkes Rennen lief **Gabi Müller-Scherzant**, die im Laufe der Serie ihren stärksten Wettkampf ablieferte. Wie ein Uhrwerk, meistens alleine laufend, spulte Gabi fast gleichmäßige Runden ab und konnte sich am Ende über die tolle Zeit von
39:47,32min
freuen. Damit blieb sie zum zweiten Mal in Ihrer Laufbahn unter 40 Minuten über 10km.

Jetzt war Durchatmen angesagt; vor dem schnellsten Lauf (unter 36min) gab es erstmal etliche starke Läufe über 1500m.

Als der schnellste Lauf dann um 20Uhr35 gestartet wurde waren die Bedingungen etwas besser; die Temperaturen waren aber immer noch recht hoch.

Im Lauf befanden sich drei Deuzer, und alle drei konnten sich über Topleistungen freuen.

Jetzt begann Teil 3 der „Senner Show“! **Andreas Senner** zeigte zum dritten Mal innerhalb dieser Serie eine überragende Leistung.

Insgeheim hatte man vorher auf eine Zeit knapp unter 34min gehofft. Nach der starken Leistung vor einer Woche über 5000m sollte das möglich sein.

Angefeuert von Trainer, Aktiven und weiteren Mitgereisten lieferte Andreas wahrscheinlich

eines seiner besten Rennen ab. Gleichmäßige Rundenzeiten von 81-82 Sekunden plus seiner gewohnt starken Schlussrunde, sorgten für die Klasse-Endzeit von **33:57,09min**!

Damit blieb der 43jährige Eiserner zum zweiten Mal in seiner Laufbahn unter 34 Minuten, auf der Bahn bedeutet das sogar Bestzeit!

Stefan Brockfeld lief ebenfalls so schnell wie schon lange nicht mehr. In den letzten Wochen und Monaten eher auf kürzeren Strecken zuhause, zeigte Brocki jetzt auch über 10000m seine Stärken. Mit einer klugen Renneinteilung und seiner bekannten Temposteigerung am Ende erreichte Brocki mit **34:34,95min** eine sehr gute Endzeit und untermauerte seine große Klasse in der M45.

Da wollte unser „Neuling“ **Manuel Wörmann** natürlich auch nicht zurückstehen und lief ebenfalls ein großes Rennen. Obwohl vom Trainerteam erstmal konservativ vorsichtig ins Rennen geschickt, heftete sich Manuel direkt an die Fersen von Brocki und konnte sich dort auch lange behaupten. Auch wenn sich Brocki irgendwann etwas lösen konnte, so brach Manuel trotzdem nicht ein und beendete den Lauf mit der großartigen Zeit von **34:47,46min**
!

Damit ging eine denkwürdige Laufserie zu Ende, die viele persönliche Bestzeiten und einige neue Erfahrungen brachte.

Die Atmosphäre auf und neben der Bahn unter den Deuzer Aktiven war jedenfalls schon meisterschaftswürdig; die Unterstützung untereinander war einfach klasse!

664
658
VATRO
KLEIN