

Deuzer Aktive trotzen der Hitze in Bergisch-Gladbach ! Manuel Wörmann und Amanuel Yakob unter 17min über 5000m !



War es am ersten Tag der Bahnlaufserie schon drückend warm, so setzte der 2.Tag mit den Läufen über 5000m wettermäßig noch einen drauf. Selbst bei den Starts nach 20Uhr zeigte das Thermometer noch Temperaturen um 30 Grad an und ließ wenig Hoffnung auf gute Endzeiten zu.

Einzig der neue Shootingstar in der deutschen Frauenlaufszene, Konstanze „Koko“ Klosterhalfen schien davon unbeeindruckt. Gerade zurückgekehrt von Olympia in Rio war Konstanze scheinbar an heiße Temperaturen gewöhnt und stellte mit großartigen 15:16,98min eine neue deutsche Jahresbestzeit auf und verbesserte den U20-Rekord von Alina Reh um satte 24 Sekunden!

Im zweitschnellsten 5000m Lauf um 20Uhr30 war dann der TuS Deuz direkt mit drei Aktiven vertreten. **Amanuel Jakob** pfiff auf die taktische Marschroute des Trainers („bei der Wärme vorsichtig beginnen“) und war schnell im Vorderfeld zu finden. Dort konnte er sich lange gut behaupten und wurde nur auf den letzten 50 Metern von einer kleinen Gruppe überholt. Mit **16:58,10min**

lief „Aman“ abermals ein tolles Rennen und verbesserte sich gegenüber dem 5000m Lauf am Molzberg um über 1:40 Minuten !

Trotzdem war er damit nicht der schnellste Deuzer an diesem Abend. Das war **Manuel Wörmann**

, der erst letzten Samstag über 3000m zu überzeugen wusste. Lange lag Manuel gegenüber Aman etliche Meter zurück. Je länger das Rennen dauerte, umso dichter kam er aber heran. Mit einer großen Willensleistung konnte er sich mit der, aufgrund der hohen Temperaturen, starken Zeit von

1

6:57,36min

knapp vor Amanuel Jakob behaupten.

Andreas Senner verlor schön frühzeitig etwas den Anschluß und musste quasi das ganze Rennen alleine laufen. Dadurch büßte er Zeit ein und blieb trotz einem guten letzten Kilometer bei **17:25,58min** hängen, war aber zweitschnellster Läufer der Altersklasse M45.

Der Geistesblitz des Trainers sollte sich allerdings bei den restlichen drei Aktiven des TuS Deuz nicht bewähren. Aufgrund der zu erwarteten Hitze konnte er die Drei überzeugen um 21Uhr10 im langsamsten 5000m Lauf zu starten, um dadurch bessere äußere Bedingungen zu haben. Allerdings war es auch um diese Zeit kaum kühler, außerdem ließ die Qualität des Rennens erwartungsgemäß zu wünschen übrig. So mussten Neuzugang **Lisa Jaschke (19:19,81min /** bei ihrem ersten Auftritt für den TuS Deuz),

Gabi Müller-Scherzant

(

19:49,03min

) und

Rainer Müller

(

20:48,87min

) quasi im Alleingang die 12,5 Runden absolvieren. Daher konnte man diesen Lauf eher als „Tempotraining“ einstufen. Da hat der Trainer sicher schon bessere Einfälle gehabt

Bahnlaufserie Bergisch Gladbach - Tag 2

Geschrieben von: Dieter

Sonntag, den 28. August 2016 um 11:22 Uhr

Ein Dank gilt auch noch den mitgereisten „Fans“ Rebekka, Julia, Christian, Susanne V und Co-Coach Andreas R für die Anfeuerung und moralische Unterstützung unserer Aktiven !