

Ein laufintensives und erfolgreiches Wochenende für VTB-Läuferinnen

Das vergangene Wochenende war für die ambitionierten Läuferinnen vom Vareler Turnerbund (VTB) ein laufintensives und erfolgreiches. Es sollte sich lohnen, denn ihre Ergebnisse führten zu weiteren Platzierungen unter den Top Five in der Jahres-Statistik des Niedersächsischen Leichtathletikverbandes (NLV). Doch der Reihe nach: Am Samstag führte der Weg zunächst VTB-Läuferinnen Ulrike Held und Marlen Webersinke nach Großenkneten zum 6. Kneter Stundenlauf, der einen Bambini-, Schüler-, Halbstunden- und Stundenlauf umfasst, die allesamt in dem dortigen Stadion stattfinden. Der ausrichtende TSV Großenkneten verzeichnete eine neue Rekordteilnehmerzahl mit 162 Voranmeldungen. Als der Halbstundenlauf mit 5000 m Zwischenzeitnahme bei Temperaturen um 7 Grad und wenig Wind gestartet wurde, standen Ulrike Held und Marlen Webersinke an dem späten Nachmittag das erste Mal an der Startlinie. Mit musikalischer Unterstützung aus den Lautsprechern des Stadions liefen sie Runde um Runde im fast konstanten Tempo. Nach 30 Minuten wurde abgepfiffen und Ulrike Held war insgesamt 5993 m mit einer 5000m-Zwischenzeit von 25:00,8 min gelaufen, Marlen Webersinke 5740 m mit einer 5000m-Zwischenzeit von 26:14,5 min. „Wir hatten dann nur eine kurze Pause von rund 25 min und haben uns zum Stundenlauf mit 10000 m Zwischenzeitnahme erneut an die Startlinie gestellt“, berichteten die beiden Läuferinnen. Bei dem Lauf unter Flutlicht setzten beide ihr Lauftempo nahezu unverändert fort. Nach 60 Minuten wurden nun für Ulrike Held gesamt 11324 m gezählt und eine 10000m-Zwischenzeit von 53:02,0 min gestoppt, für Marlen Webersinke gesamt 11055 m und eine 10000m-Zwischenzeit von 54:32,9 min. Mit diesen Ergebnissen konnten Held und Webersinke sowohl beim Halbstunden- wie auch beim Stundenlauf jeweils den Altersklassensieg für sich verbuchen. Des Weiteren sicherten sich beide Varelerinnen in der NLV-Jahresbestenliste neben den bisherigen je vier Top Five Altersklassen-Platzierungen in verschiedenen Disziplinen je drei weitere. So belegen unter anderem beim Marathon Held Rang 3 und Webersinke Rang 1, beim Stundenlauf beide Rang 1.

Am nächsten Tag ging es gemeinsam mit VTB-Läuferin Marion Kromminga-Wiebe zu den Kreis-Crossmeisterschaften nach Gristede. Der Lauf führte die Aktiven durch das Waldgebiet über rund 5km mit teils anspruchsvollen Abschnitten. Auch hier überzeugte Held mit ihrer starken Form. Sie erreichte das Ziel als Gesamtdritte in einer Zeit von 27:20 min. Webersinke folgte als Gesamtfünfte nach 28:34 min und Kromminga-Wiebe als Gesamtneunte nach 30:49 min. In der Mannschaftswertung der Frauen wurde das VTB-Team Vizekreismeister nach dem Team von SSV Gristede. „Der Spaß war auf jeden Fall wieder gegeben. Der Stundenlauf bei Flutlicht und Musik, einfach klasse. Gut organisiert war auch der Crosslauf in Gristede. Nun steht erst einmal Regeneration an, bevor wir unsere

nächsten Ziele in Angriff nehmen“, bilanzierte Webersinke nach dem laufintensiven und erfolgreichen Wochenende.

Großenkneten



Gristede



Von Marlen Webersinke („Pressewartin“ des VTB-Lauftreffs)

