

Deutsche
Meisterschaften
im 10 km
Straßenlauf
am 15.09.2019
in Siegburg



Silber und Bronze für die LLG

Das Team *Engels, Nitsche und Tesch* gewinnt
Mannschaftssilber

Herbie läuft auf den 3. Platz in der M70 und bleibt
dennoch ohne Medaille*



Eingebettet in den Siegburger Stadtlauf richtete der TV Kaldauen diese Meisterschaft auf einem 4 Rundenkurs um den Michaelsberg aus. Um die 600 LäuferInnen aus der gesamten Republik wollten daran teilnehmen, denn Siegburg ist zentral gelegen, für die Masse am gleichen Tag erreichbar und somit kostensparend für die Vereine, denn in so manchen Jahren musste man für 10 km an die Ränder des Landes reisen und viel Geld in die Rahmenbedingungen investieren.

Neben dem VL (mit dem Duo Klaus & Klaus) gab es zwei Meisterschaftsrennen auf einer etwas unruhigen Runde, was aber der Masse zusagte, also gefiel und der zu raschen Ermüdung von Körper und Geist vorbeugte. Der Minianstieg auf dem Marktplatz zeigte vielen erst in der letzten Runde sein wahres Gesicht, wie ich aus gut unterrichteten Kreisen erfuhr. Erfolgreich waren die Einteiler, also die, die so ein Rennen im Rahmen der eigenen Möglichkeiten und nach dem Rennverlauf richtig einteilen können. Wer das nicht drauf hat...bei dem fliegen die Schaufenster und Haustüren in der letzten Runde deutlich langsamer vorbei. Das Wetter wurde allgemein als ideal bezeichnet, was u.a. auch die erzielten Leistungen zum Ausdruck kommt.

Die Strecke war zuschauerfreundlich, wenn sie denn vor Ort gewesen wären. Einzig der Marktplatz als Zentrum des Geschehens war belebt. Die Strecke an sich vereinsamt und ganz den LäuferInnen vorbehalten.



Im 2. Rennen dann der Auftritt von Herbie, Bernd und Norbert, deren Beiträge zum eig. Erleben Bestandteil dieses Berichtes sind.

Start war vor dem AG
Runde 2,5 km und etwas wegen zurückversetztem Start und deswegen 4 x den Marktplatz hinauf.
Männersieger Amanal Petros, ein Bielefelder im TV Wattenscheid Outfit, der bis zur Hälfte 3 Begleiter hatte. Dann entschied er etwas schneller zu laufen, aber nur einer viel ab und so kamen innerhalb von 4 Sekunden die ersten Drei ins Ziel.
Frauensiegerin Miriam Dattke setzte sich sofort klar ins Szene und dominierte das Rennen jederzeit.

Werbung für den Laufsport in der leistungsbezogenen Form war dieses Treffen auf jeden Fall, wenn es denn auf fruchtbaren Boden (Zuschauer) gefallen wäre.

Für die DM-Läufer, die sich ganz vorne in ihren jeweiligen AK platziert hatten, gab es am Ende eine Urkunde aber nicht die obligatorische Medaille. Aber es gab Probleme mit dem Hersteller, mit dem Zollamt usw., was zur Konfiszierung des Medaillengutes

führte. Aber es gibt ja noch den Postweg und es war ja auch nur eine Deutsche Meisterschaft! Zum eigentlichen Citylauf gehören diverse Rennen und eines davon ist der Zehner. Wie schon seit etlichen Jahren werden diese Läufe just zur Mittagszeit unter Missachtung von Biorhythmus, Temperatur, Interesse am Streckenrand usw. durchgeführt. Klaus & Klaus, die am Start noch singend (Es steht ein Pferd auf dem Flur, ein...) beobachtet wurden, hatten sich viel vorgenommen. Beide erreichten das Ziel, sogar auf einem Podestplatz, aber Zufriedenheit wollte ihre Gesichter nicht erhellen. (Die Strecke war schnell, ich leider nicht!)





Norbert sah es so:

Hier kam am 15.9.19 die Laufelite zusammen, der Erste gewann mit 28:54 min, 2 Sekunden vor dem Zweiten und 4 Sekunden vor dem Dritten. Bernd hatte die Idee mit der Mannschaftswertung und dem Edelmetall ;-) und so konnten wir auch noch Herbie gewinnen. Die letzten Wochen hatte ich ein paar gute Laufergebnisse produziert und letztes Wochenende den 1. AK-Platz beim Rhein-Ahr Triathlon gemacht. War ich nach einer Woche schon fit für schnellen 10er?

Bei perfektem sonnigen Wetter - für mich nicht zu warm und für unseren M70er nicht zu kalt - drehten wir 4 Runden mit einer leichten Steigung den Marktplatz hoch bis zur Holzgasse. Mal führte Bernd, mal ich und die letzten 5 km fühlte ich mich gut und konnte die Pace machen. Zusammen liefen wir absolut konstant, wie ein Uhrwerk. Nochmal alles geben auf den letzten 100m zum Ziel hoch und schon war's das, in 41 min - der Triathlet denkt, was kommt als nächstes ...

Nun begann das Warten, hatte es mit dem Edelmetall geklappt? Bei den Urkunden für den 4. bis 8. Platz waren wir nicht. Trotzdem große Enttäuschung, als wir nicht als Dritte aufgerufen wurden, die sofort Erleichterung wuch, als wir als Zweite das Podest betreten durften. Für Herbie gab's neben Silber auch noch Bronze in der Einzelwertung. Auf's Edelmetall müssen wir zwar noch warten, weil alle Medaillen durch den Zoll beschlagnahmt wurden, aber der DLV will sie zuschicken.

Sekunden sparen für die Deutsche Vizemeisterschaft von BerndN Und Herbie auf dem Podest in der M70

Was für eine tolle Geschichte. Zunächst haben wir bestes Laufwetter bei unserem Auftritt bei der Heim-DM über 10km. Beim sonnigen Start um 10:50 haben wir um die 17°. Für Norbert und mich noch frisch genug, für Herbie gerade so warm genug. Am Streckenrad eine Menge lieber Freunde und Betreuer. Also liegt es jetzt an uns den Traum wahr werden zu lassen von einem Podestplatz in der Mannschaftswertung der M60 bis M90. In Ermangelung von Teilnehmern der M90 wird daraus die M60 bis M85. Jedenfalls darf Herbie so mitarbeiten an der Aufgabe.

Ich weiß nicht genau was ich drauf habe da von den letzten 6 Wochen vor der DM 3 Wochen Laufpause angesagt war wegen einer Verletzung. Norbert war wohl auch noch etwas unsicher wegen seinem Hammerprogramm vor der DM (Iron-Man Estland mit Marathon am Ende), HM, Bahnserie BG usw. Herbie war hier wohl die einzige kpl. verlässliche Komponente, wie immer.

Norbert und ich schlugen ein Tempo um die 4:07 an, das sollte OK sein. Auf jeder Runde galt es die 5 bis 6 Sekunden die man Berg hoch am Markt verliert mit schnellen Kilometern danach wieder rein zu hohlen. Dies klappte sogar bis zum Schluss. Ich hatte nur noch dem Uhrwerk Norbert zu folgen, was schwer genug war. Schön, dass wir mit dem konstanten Tempo ab km 3 immer wieder ein paar Läufer(innen) überholen konnten, machte die Sache einigermaßen erträglich. Die letzten 2 km waren insgesamt sogar die schnellsten, der letzte Kilometer in 3:56 mit dem Anstieg zum Ziel, das war verdammt anstrengend, aber im Nachhinein recht gut. da wir gemeinsam nur 28 Sek. Vorsprung hatten auf Platz 3 in der Mannschaftswertung. Zum Sieg fehlte uns ein Minütchen. Wir waren jedenfalls super Happy über Platz 2 bei einer DM. Und dazu noch ein Herbie auf Platz 3 der M70. Was will man mehr.

Titelgewinner Amanal Petros (566) vor Vizemeister Simon Boch (110). Weiter folgen mit der Nr. 421 Samuel Fitwi Sibhatu (4.) und halb verdeckt der Bronzemedailengewinner Dominik Notz



Besonders schade für viele potentielle TeilnehmerInnen war die gleichzeitige Austragung der SeniorenEuropaMeisterschaften im Raum Venedig. Etliche sehr gute LäuferInnen waren dort am Start oder aber in Siegburg, was sich natürlich auf die Qualität der Meisterschaft auswirkte.

Der Hennefer Klaus schreibt:

Im Rahmen der am gleichen Tag ausgetragenen deutschen Straßenlaufmeisterschaft, fand der diesjährige Hit-Lauf statt. Dieses Jahr hatte der Lauf, der rund um den Michaelsberg und durch die Siegburger City führt, einen historischen Hintergrund, denn vor 100 Jahren fand am 08.09.1919 die erste Straßenstaffel in Siegburg statt.

Historisch waren auch meine Gedanken, denn zuletzt war ich vor 2 Jahren in Siegburg eine Zeit von 37:21 gelaufen und wollte zumindest wieder in die Nähe kommen. Ich mache es kurz, denn es kam anders und ich konnte am Ende froh sein, noch knapp unter 39 Min. auf der Uhr zu haben. Die Zeit war schlechter als meine 10 Km-Durchgangszeit beim Bonner-HM im April. Da bin ich ja gespannt was in 3 Wochen beim HM in Köln noch geht. Beim Rennen der deutschen Straßenlaufmeisterschaft sehr gut ausgesehen haben Bernd, Herbie und Norbert, die mit tollen Einzelzeiten, den 2. Platz bei den deutschen Meisterschaften in der Teamwertung erreicht haben. Herzlichen Glückwunsch!!! Und so sehen Sieger aus schalalalala



1964 fand der Lauf um den Michaelsberg, von Günther Ley inszeniert, erstmalig und dann bis 1974 statt. Das Laufen in früherer Zeiten, von Turnvereinen im Rahmen der Turnaktivitäten im Sprintbereich veranstaltet, hatte mit dem Laufsport aus heutiger Sicht nur ganz wenig zu tun.



**10 km Straßenlauf DM 2019 in Siegburg
M35 bis M85**

M35	1	Dethlefs Pascal	TSV Glücksburg	30:08
	2	Justus Steffen	LC Rehlingen	30:33
	3	Chalupsky Michael	TSG 78 Heidelberg	31:13
M40	1	Harwardt Valentin	VfL Wolfsburg	31:13
	2	Schneider Danny	TSG Schwäbisch Hall	31:28
	3	Hillebrand Johannes	LG Stadtwerke München	31:44
M45	1	Borggrefe Fabian	SG Spergau	32:23
	2	Hadamus Sebastian David	ART Düsseldorf	33:12
	3	Mey Markus	TV Eifeler Turnkraft Konzen	33:51
M50	1	Wissmann Ingo	LG Lemgo	34:49
	2	Körner Matthias	TV Grenzach	35:22
	3	Krischer Siegfried	TSV Bayer 04 Leverkusen	35:30
M55	1	Koch Matthias	LAV Stadtwerke Tübingen	34:57
	2	Merdon Uwe	Citylauf-Verein Dresden	36:45
	3	Zimmermann Jörg	LG Weserbergland	37:13
M60	1	Stoll Christian	TV Waldstraße Wiesbaden	37:09
	2	Bouricha-Hörmann Hans	FC Ebershausen	37:32
	3	Przybyla Richard	LAZ Obernburg-Miltenberg	38:16
M65	1	Kreidner Helmut	LTC Berlin	39:44
	2	Wienen Herbert	LG Ultralauf	40:55
	3	Vetter Albert-Eugen	LT Unterkirnach	41:29
M70	1	Schmidt Winfried	TuS Köln rrh.	40:36
	2	Stroeve Heinz	SC Union Emlichheim	43:56
	3	Engels Herbert	LLG St. Augustin	45:12
M75	1	Schlenker Edmund	VfL Ostelsheim	45:24
	2	Kremb Georg	1. FC Spich	48:17
	3	Paluszynski Hans	FT Jahn Landsberg	50:59
M80	1	Kramer Fokke	Bosauer SV	47:56
	2	Krauß Raimund	LV Einheit Greiz	50:47
	3	Trümper Karl Walter	LC Rapid Dortmund	52:40
M85	1	Staack Helgo	IGL Reutlingen	1:00:05