

Jens läuft persönliche Altersklassenbestzeiten über 1500 m und 10 km

Noch im August hatte ich die „afrikanischen Bedingungen“ (hinsichtlich Boden und Hitze) meiner Heimat- und Lieblingsbahn am OTV-Platz für schnelle Mittelstreckenläufe genutzt und dabei überraschend gute Zeiten erzielt. Nach meiner persönlichen Altersklassenbestzeit Ende August und Anfang September über 1500 m in Wiesbaden und Oberndorf (Schwaben) in 3:36 min war dann die nötige Tempohärte für eine schnelle 10 km-Zeit gegeben, die ich auf der flachen und traditionell gut besetzten Strecke beim Herbstlauf in Weinheim (Nordbaden) zum Saisonabschluss umsetzen wollte.

Lange hatten die 37 Minuten auf sich warten lassen, obwohl die Form in den letzten Jahren oftmals schon gestimmt hatte. So hatte es zum Beispiel beim Silvesterlauf 2015 in Köln nur zu einer 38er-Zeit gereicht. Am 24. September hatte es in meinem Nachbarort Weinheim dann endlich gereicht und ich konnte meine Altersklassenbestzeit (M30 und M35) von vorher 38 Minuten auf nun 37:26 Minuten verbessern. 36 Minuten wären vielleicht sogar möglich gewesen, wenn mich nicht am Freitag zuvor eine Erkältung eingeholt hätte und ich etwas besser auf meine Ernährung geachtet hätte. Mit dieser Zeit konnte ich mir jedenfalls sogar den 5. Gesamtplatz sichern, was in Weinheim in der Regel nicht einfach ist. Das Preisgeld werde ich nun zur Hälfte dem Verein für das Kinder- und Jugendtraining und zur anderen Hälfte der Renovierung der evangelischen Christuskirche in Alt-Oberhausen spenden.

Mal sehen, was das nächste Jahr nun bringt. Arne Gabius, der ein Jahr älter ist als ich, hat schon vorgemacht, welches Spitzenpotential (relativ zu seinen eigenen Leistungen) man mit 36 Jahren noch aktivieren kann.

Mit besten Grüßen

Jens

