

Bronze für Stefan Losch, Max Podewski verpasst das Treppchen knapp



Die diesjährigen **NRW Straßenlaufmeisterschaften über 10 Kilometer** fanden nach Münster im Vorjahr diesmal im Rahmen des "Do it fast" auf dem Gelände der ehemaligen Phönixhütte in Dortmund statt. Die recht schnelle Strecke mit nur zwei kleinen Rampen, auf denen wenige Meter Höhenunterschied zu "überwinden" waren, war als Rundkurs mit einer Rundenlänge von 2,5 Kilometern konzipiert. Aufgeteilt war der 10 Kilometerlauf in einen A-Lauf mit Start um zeitigen 9:00 Uhr mit den Meisterschaftsteilnehmenden oder einer Meldezeit von unter 40 Minuten und einem B-Lauf ("Easy Run") um 10:30 Uhr.

Nach langer Zeit waren endlich einmal wieder zwei männliche Langstreckler des TUSEM am Start. Während **Max Podewski** einen schnellen 10er mit Ziel Sub-35 als Trainingsmotivation gesucht hatte, entschied sich **Stefan Losch** quasi in letzter Sekunde für einen Start. Der obligatorische Blick in die Meldeliste verriet, dass ein dritter Platz in seiner Altersklasse möglich wäre.

Der Vorteil einer recht schnellen Strecke wurde aber durch die schon beim frühen Start extrem schwül-warmen Bedingungen zunichte gemacht. Große Teile der Strecke lagen zudem in der prallen Sonne. So wurde durch die Bank "gestorben" und fast alle Läuferinnen und Läufer verloren ca. 60 Sekunden auf ihre Meldezeiten. Einige, in Kenntnis ihrer verpassten Zielzeiten, trudelten auf der letzten der 4 Runden dann nur noch aus oder waren sogar vorher ausgestiegen.

Max lief zwar nicht unter 35 Minuten wie erhofft, sollte aber mit seiner Zeit von 35:38 Minuten sehr zufrieden sein können. Er kam auf Gesamtplatz 38 (Meisterschaften Platz 31) ins Ziel. Ein Wermutstropfen war, dass er mit nur 12 Sekunden Rückstand den undankbaren 4. Platz in der M35 belegte. Allerdings kannte er, anders als Stefan, auch nicht seine Widersacher in der Altersklasse, an denen er sich hätte orientieren können.

20.08.23 - NRW Straßenlaufmeisterschaften 10km

Geschrieben von: Stefan Losch

Auch Stefan verpasste sein Ziel, eine solide 37er Zeit zu laufen, hatte er doch im Frühjahr schon zwei gute Rennen gemacht. Immerhin konnte er im Rennverlauf zwei Altersklassenkonkurrenten überholen und distanzieren. So klappte es dann mit dem erhofften 3. Platz in der M55. Die Gesamtzeit von 38:29 Minuten bedeutete Platz 81 (70 Meisterschaften) im Gesamteinlauf.

Weitere Infos: <https://doitfast.de/> | <https://www.flvwdialog.de/info.php?id=19710>