

TUSEM Langstreckler/-innen trotzen der Hitze

Am bisher heißesten Abend des Jahres mit Temperaturen von knapp über 30°C ging die 7. Auflage des Herz-Kreis-Laufes auf dem Gelände der Zeche Zollverein über die Bühne. Gelaufen werden konnten 6,6 km (2 Runden) oder 10 km (3 Runden) über die Ringpromenade. Im Gegensatz zum Welterbelauf, bei dem zuletzt die NRW-Meisterschaften auf ähnlicher Strecke ausgetragen wurden ([siehe Artikel hier](#)), war diese Strecke leider nicht DLV vermessen und knapp 100 m zu kurz.

Der Lauf wurde corona-bedingt noch im (erweiterten) Solo-Run-Modus ausgetragen. Jeweils 5 Starter:innen gingen alle 30 Sekunden auf die Strecke und mussten im Startbereich einen Mund-Nasen-Schutz tragen. Über 10 Kilometer ging **Martin Engel** kurz vor **Stefan Losch** auf die Strecke, letzterer hatte aber am Ende erwartungsgemäß die Nase vorn. Stefan lief dabei drei sehr konstante Runden, gewann seine Alterklasse M50 und belegte mit einer Zeit von 38:34 min. Platz 12 im Gesamtklassement. Gefühlt alle Läufer vor ihm trugen übrigens Karbonschuhe, die sich anscheinend durchgesetzt haben. Für Martin blieb dann "nur" der 2. Platz in der M50 übrig, er finishte nach 39:56 Minuten auf Rang 17.

Eine Stunde später hieß es für **Silke Niehues** und **Johannes Kruse** "Start frei" für die 6,6 Kilometer. Für Silke lief es gut; sie benötigte für die zwei ebenfalls sehr gleichmäßig durchgelaufenen Runden 27:18 Minuten, was einen klaren Sieg in der W45 und Platz 3 in der Frauenkonkurrenz bedeutete. Johannes benötigte mit 28:18 Minuten exakt eine Minute länger für die Strecke. Damit lief er bei den Männern auf Rang 11, konnte aber ebenfalls seine Altersklasse M35 gewinnen.

Fazit: Ein erfolgreicher Tag und "back on track" für den TUSEM. Die Tatsache, dass die Pace bei kühleren Temperaturen sicher 10 sec/km schneller hätte sein können, lässt auf eine gute Form bei allen schließen und auf weitere spannende Rennen - vielleicht auch wieder mit Massenstarts und vielen Zuschauern - hoffen.

Weitere Infos: [Veranstalterhomepage](#)