

16. AOK plus Frühjahrslauf Leipzig am 24. März 2018

26-03-2018 15:30

Vom BSV AOK Leipzig wurde am 24.03.2018 der 16. AOK plus Frühjahrslauf organisiert. Mit einem Teilnehmerrekord von insgesamt 596 Läufern über die verschiedensten Streckenlängen war der Lauf sehr gut besucht. Aufgrund der noch winterlichen Wetterverhältnisse in den letzten Tagen hat der Veranstalter kurzfristig die Streckenführung geändert und so mussten die Läufer 4 Runden im Clara-Zetkin-Park für den 10 km-Lauf absolvieren. Aus unserer Laufgruppe gingen Manuela und Jörg Glatter an den Start über 10 km. Beide hatten in den ersten Wochen des Jahres gut trainiert und wollten diesen Lauf als ersten Test auf dem Weg zum Hannover-Halbmarathon im April wahrnehmen.

Jörg erreichte in einer stark besetzten Altersklasse M50 als Achter nach 42:40 m das Ziel. Diese Zeit liegt nur wenige Sekunden über seiner aktuellen Bestzeit. Auch die Vorgaben im aktuellen Trainingsplan verfehlte er nur knapp. Trotzdem kann Jörg mit seiner Zeit bei diesen schwierigen Wetter- und Bodenverhältnissen durchaus zufrieden sein.

Manuela konnte sogar trotz der nicht einfachen Bedingungen ihre persönliche Bestleistung steigern. Sie lief nach 51:07 min über die Ziellinie und verbesserte ihre alte 10 km - Zeit um 19sec. Wie stark zur Zeit ihre Altersklasse W45 besetzt ist, zeigt der Umstand, dass Manu mit dieser sehr guten Zeit nur auf Platz 7 einkam.

Alles in allem war dieser Test für beide vollends gelungen....der Weg nach Hannover stimmt.

