Müdener Athleten zeigen zum Saisonende noch Top-Leistungen

Am vergangenen Sonntag legte Siegfried Ahrens vom MTV Müden/Örtze kurz vor seinem 60-zigsten Geburtstag zum fünften Start in Oldenburg wieder eine Verbesserung auf der Halbmarathon-Distanz hin.

Seinen 8-wöchigen Trainingsplan, aufgestellt von Müdens Trainer Andreas Ull, mit einer Zielzeit unter 1:55 Std hatte er konzentriert absolviert. Zum Schluss der intensiven und schweißtreibenden Vorbereitung merkte er, dass auch eine persönliche Bestzeit möglich sein sollte. Gemeinsam mit seinem mitlaufenden Sohn Stefan wurde die Laufstrategie vor dem Start festgelegt.

Obwohl das Regenwetter keine optimalen Bedingungen lieferte, konnten Vater und Sohn die angestrebte Zeit von 5:20 Minuten pro Kilometer halten. Als bei dem sonst so schwierigen 18. Kilometer alles weiterhin gut lief, konnten sie auf den letzten Kilometern die Pace sogar noch erhöhen, was am Ende zu einer Zeit von 1:51:44 Std für das Team Ahrens führte.

Damit unterbot der starke Siegfried seine Zeit vom diesjährigen Frühjahrs-Halbmarathon in Hannover um mehr als 4 Minuten und belegte den Top-Platz 10 in der AK M60.

Tags zuvor waren Hartmut Klages, Rosi Klug und Rita Euhus in Helmstedt zum 10000m Bahnlauf an den Start gegangen um in derzeitiger Bestform nochmal abzuräumen. Routinier Hartmut Klages lief eine sehr gute 38:29,8 Minuten, Rosi Klug kam mit Jahresbestzeit von 51:51,50 Minuten ins Ziel und Bahnneuling Rita Euhus verpasste nur knapp in 50:13,1 Minuten die 50-Minuten Marke. Mit den Resultaten schaffte Klages Platz 2 in der M50/55, Klug wurde Siegerin der W60/65, ebenso Euhus in der W40/45.

Von links: Stefan und Siegfried Ahrens sichtlich zufrieden im Oldenburger Ziel

Text: Andreas Ull
Bild: Marcella Ahrens