

Lange Laufnacht in Karlsruhe

Marlene Adolf mit Quali für deutsche Jugendmeisterschaften

Aufgegangen!

Aufgegangen ist die Planung von Marlene Adolf und ihrem Trainerteam bei der „Langen Laufnacht“ am 19.05.2018 in Karlsruhe. Im Gegensatz zu vielen Leichtathletinnen ihres Alters stand die Erhöhung von Häufigkeit und Intensität ihres Trainings in den letzten Monaten mehr im Fokus als die Erhöhung des Trainingsumfangs. So ist Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer nach wie vor der Schwerpunkt im Training der 800m- Läuferin. Nicht von ungefähr hat die 16-jährige Kaderathletin in 2018 schon gute Leistungen in den Unterdistanzen erzielt. „Mir liegt dieses lange, monotone Laufen einfach nicht besonders“, sagt die Rauenbergerin. In den bisherigen 800m Rennen in ihrer Altersklasse der WU18 lief sie aber trotzdem, oder wahrscheinlich gerade deshalb, Allen davon und hatte noch gar nicht die Möglichkeit sich gegen ähnlich starke Gegnerinnen zu erproben.

Bei der „Langen Laufnacht“, ausgerichtet von der LG Region Karlsruhe und unterstützt von zahlreichen Sponsoren, ist genau das Konzept. Die Läufe werden nicht nach Altersklassen, sondern nach erbrachter Vorleistung eingeteilt, so dass spannende Rennen vorprogrammiert sind. Aber es geht nicht nur um Spannung für die Zuschauer, sondern auch um Bestzeiten und Qualifikationsleistungen für die Athleten. Im direkten Duell mit ähnlich starken Gegnern können die letzten Kraftreserven mobilisiert werden, so dass beste Voraussetzungen für gute Endzeiten gegeben sind. Bundesweit und aus der Schweiz reisen jährlich Athleten nach Karlsruhe, um diese hervorragende Gelegenheit zu nutzen. Entsprechend gab es bis spät abends sechzehn 800m Rennen für die Zuschauer zu verfolgen. Marlenes Lauf war um 17:00h angesetzt.

Hoch konzentriert und motiviert, wie eigentlich immer, ging die Gymnasiastin an den Start. Zudem war in Karlsruhe großes Selbstvertrauen spürbar, da die Sportlerin des TV Dielheim in 2018 weniger von Krankheiten verfolgt war als im letzten Jahr. Zu Beginn hielt sich Marlene noch etwas bedeckt im Feld und profitierte von der Tempomacherin im Lauf- ebenfalls eine Besonderheit der „Langen Laufnacht“.

Für diese Aufgabe ist sich übrigens auch die in Wiesloch lebende Fabienne Amrhein nicht zu schade. Die deutsche Marathonmeisterin 2018 und vielmalige Gewinnerin des Wieslocher Stadtlaufs verhalf in dieser Laufnacht in Karlsruhe der Spitzenläuferin Hannah Klein von der SG Schorndorf über 5000m zur Qualifikation für die Leichtathletik- Europameisterschaften in Berlin.



Die erste Runde absolvierte Marlene in etwa 68 Sekunden- kontrolliert und genau im Plan. Nach 400m verbesserte sie ihre Position, um nach 1:44 Minuten oder 600m, der Pacemaker war inzwischen ausgestiegen, die Spitze zu übernehmen. „Wieder 200m im Alleingang“, reflektiert die Athletin nach dem Lauf, „damit hätte ich nicht gerechnet“. Eine Situation allerdings, die ihr in 2018 schon vertraut ist. Konsequenterweise hielt die Viktorianerin ihr Tempo hoch. Sie kämpfte nicht nur um den Sieg, sondern lief viel mehr gegen die Zeit. Nach fulminantem Finish war sie deutlich als Erste im Ziel. Bei 2:17.61 Minuten blieben die Uhren stehen. Hervorragende neue Bestzeit und Qualifikation für die deutschen Jugendmeisterschaften!

Das ist ein nicht hoch genug einzuschätzender Erfolg für die Schülerin, ihr Trainerteam und den TV Viktoria Dielheim. Die Planungen zum Erreichen der Qualifikationsleistung sind aufgegangen. Die Planung für die deutschen Meisterschaften am 27.-29.07.2018 in Rostock kann beginnen. defi

Weibliche Jugend U18

Pz.	StNr.	Name	JG	LV	Verein	Leistung	
1	36	Adolf, Marlene	2002		TV Viktoria 1894 Dielheim	2:17,62 min	1./1
2	347	Stöhr, Franziska	2001		TV Nußdorf	2:19,77 min	2./1
3	325	Schall, Selina	2001		Neckarsulmer Sport-Union	2:21,65 min	4./1

