



<https://biz.li/4cpu>

LEICHTATHLETIK: VOLKER KRINGEL BEIM ANSPRUCHSVOLLEN LAUF AM START

Veröffentlicht am 04.10.2019 um 18:47 von Redaktion LeineBlitz

Volker Kringel aus dem TKJ Sarstedt hatte sich für den Einheitsfeiertag einen anspruchsvollen Lauf ausgesucht: Am Benthler Berg müssen die Läufer nicht nur 21,8 statt der üblichen 21,2 Kilometer, sondern vor allen Dingen gleich dreimal einen kräftigen Anstieg, 400 Meter lang mit 15 Prozent Steigung, bewältigen. Für Volker Kringel kein Problem, denn "bis zum nächsten Anstieg hatte man dann ausreichend Zeit, um sich zu erholen und die großartigen Aussichten zu genießen." Mit 2:03,32 Stunden belegte er bei 91 Zielläufern Platz sechs seiner Altersklasse M 55. Für die Organisation gab es Lob vom TKJler: "Der Lauf war wie jedes Jahr wieder super organisiert, sodass nicht nur das gute Laufwetter bei etwa zwölf Grad und gelegentlichem Sonnenschein für eine tolle Stimmung sorgte". Pünktlich um zehn Uhr ging es vom Benthler Sportplatz direkt in den ersten Anstieg auf den Kammweg. Volker Kringel berichtete nach der Rückkehr nach Sarstedt: "Zu laufen waren dann auf dem hügeligen Waldbodenprofil, bei dem sich regelmäßig leichte Anstiege mit leichten Gefällestrecken abwechselten, drei Runden um den Berg. Am Ende jeder Runde war dann jeweils wieder der etwa 400 Meter lange und mit 15 Prozent Steigung recht heftige Hauptanstieg zu bewältigen. Der Lauf war mit 91 Startern zwar recht übersichtlich besetzt. Da der Veranstalter die anderen Läufe, wie die zehn Kilometer-Distanz und den Walking-Wettbewerb, gut getimet gestartet hatte, war insbesondere in der zweiten Runde für ordentlich Gesellschaft auf der Strecke gesorgt. Lediglich in der dritten Runde dünnte sich das Feld dann soweit aus, dass man lediglich auf den längeren Geraden noch den Vordermann sehen konnte."