

Sieg ganz knapp verpasst

Zwei Trinitas-Kinder starteten beim Duathlon in Hullern

IM SÜDEN. Die Sportler vom Verein Trinitas gingen beim Duathlon in Hullern an den Start und wurden mit einem Podest-Platz und einer guten Einzelplatzierung für ihren Einsatz belohnt.

C-Schüler Fabian Krull glänzte über 450 m Laufen, 3200 m Radfahren und einen zweiten Lauf über 300 m mit einem zweiten Platz.

Mit Laufbestzeit auf dem letzten Abschnitt konnte er den Rückstand auf den Sieger und Radschnellsten nur ein wenig reduzieren, sodass letztlich eine Podest-Stufe zum Sieg fehlte. Insgesamt war Fabian aber glücklich über das gelungene Debüt im Triathlon-Sport.

Peter Schulte startete bei den Landesmeisterschaften der B-Schüler über 750 m Laufen, 5500 m Radfahren und noch einmal 300 m Laufen. Auch er konnte mit seinem ersten Duathlon-Wettkampf zufrieden sein.

Bei seinem Premierenstart auf einem Rennrad verlor er zwar noch Zeit in den Kurven, hielt beim Laufen aber gut mit und erzielte mit Platz 15 in der Endabrechnung ein respektables Mittelplatzergebnis in einem starken Starterfeld.

Eigentlich treiben im Verein nur die Trinitas-Kinder Sport, doch kurz vor Weihnachten fragte eine der Trinitas-Mütter, Alexandra Clemens, bei Vereinstrainer Jens Fischer an, ob es eine Möglichkeit gä-



Fabian Krull gab sein Debüt im Triathlon-Sport. Alexandra Clemens wagte sich an ihren ersten Halbmarathon.

FOTOS VEREIN

be, sich gezielt auf einen Halbmarathon vorzubereiten; sie wolle sich an dieser Herausforderung einmal versuchen.

Ausgangstrainingzustand war ein 6-Minuten-Tempo pro Kilometer, das über eine knappe Dreiviertelstunde gehalten werden konnte. Konserviert wurde dieses Niveau durch wöchentliches Spazierlaufen mit Freundinnen und Hundebegleitung. Das Unterfangen klang also durchaus ambitioniert.

Mit dem Halbmarathon in Münster wurde ein Wettkampfziel für den Frühling ins Auge gefasst und zugleich ein persönlicher Trainingsplan mit drei Einheiten pro Woche ausgearbeitet. Bereits nach den ersten sechs Trainingswochen zeigte

sich, dass das Programm gut anschluss.

Nachdem die Athletin sich konsequent an die Vorgaben des Trainers hielt, wurde schnell sichtbar, dass auch die 2-Stunden-Grenze kein Hindernis markierte. Seit Mitte März hieß das Wettkampfziel 1:49 Std.

Die Belohnung für diese Selbstdisziplin gab es am Wettkampftag, als für Alexandra Clemens nicht nur eine Endzeit von 1:48 Std. zu Buche stand, sondern dieses Ergebnis auch den 12. Gesamtplatz bei den Frauen und den Sieg in der Altersklasse W45 bedeutete. Allzu viele Halbmarathons will Alexandra Clemens zukünftig nicht mehr laufen.