

# Neuer Modus, alte Klasse

## Laufsport Stundenlauf der LG Hopfen in Schackensleben

Wie in jedem Jahr stand zum Ende der langen Laufsaison der Stundenlauf auf dem Terminplan der Hopfenläufer. Die Organisatoren um Laufgruppenchef Swen Conrad hatten sich am Sonnabend für eine neue Variante der Durchführung entschlossen.

Von Mario Stach  
**Schackensleben** • Die üblicherweise zu laufende Stunde bzw. halbe Stunde wurde durch den Stunden-Paarlauf ersetzt. „Aufgrund der in den letzten Jahren zurückgehenden Teilnehmerzahlen wollten wir der Veranstaltung frischen Wind einhauchen“ so Conrad, „dabei sollte vor allem der Spaßfaktor verbessert werden. Ganz neu ist diese Variante nicht, intern veranstalten wir jedes Jahr im Dezember, bevor es in die Winterpause, geht einen Halbstunden-Paarlauf“.

Der Modus ist recht einfach, zwei Läufer bilden ein Team und wechseln sich Runde für Runde ab. Trainingsmethodisch kommt das dem Intervalltraining gleich. Ein Rhythmus von 1:1 ist dabei empfohlen, aber nicht Pflicht. Leistungsungleiche Paare konnten selbstverständlich frei wählen, wie gewechselt wird. Insgesamt waren 24 Paare am Start. Weite Anreisen beispielsweise aus Helmstedt oder der Lüneburger Heide wurden nicht gescheut, um dieser Veranstaltung die Treue zu halten.

Das Konzept ging auf. Auch wenn es nicht ganz einfach ist, eine Stunde die Konzentration und Kraft für diese Intervalle aufzubringen, hatten alle sehr viel Spaß. Glücklicherweise geschaffte zu haben, gab es jede Menge Lob. Für die Aktiven, sowie ihre Rundenzähler wartete nach der Anstrengung eine warme Suppe und diverse Getränke. Ein Dankeschön an der Stelle an die vielen Rundenzähler, die die Laufgruppe schon seit Jahren unterstützen. Wäh-

rend der gesamten Zeit wurden außerdem Schmalzstullen und Tee gereicht.

Die Ergebnisse konnten sich selbstverständlich auch sehen lassen. Lange Zeit herrschte an der Spitze ein Kopf-an-Kopfrennen. Bis etwa zur Halbzeit lagen die beiden ersten Männerteams gleichauf, bis sich

eine kleine immer größer werdende Lücke auftat. Sieger bei den Herren wurde das Paar Tim Scheschonk/ Bernd Breier (SC Magdeburg/ LG Hopfen) mit 19.040m, dicht gefolgt vom Duo Martin Buztlaff/ Jörg Friese (VLG Magdeburg) mit 18.780m. Mit etwas Abstand kamen Niklas Lehrmann und Nor-

bert Franke (Haldensleber SC, 17.580m) auf den dritten Platz. Ein herausragendes Ergebnis lieferte auch das erste Mixed-Paar Thea-Louise Thiel und Stephan Törmer ab. Die beiden Nachwuchsathleten vom SC Magdeburg schafften 18.745m in einer Stunde. „Auf Augenhöhe mit den besten Männer Teams zu sein, ist schon eine Hausnummer“, so Tom Scheschonk, der den Startschuss für den Stundenlauf gegeben hatte. Danach folgten Kristin Ostehr/ Burkhard Müller (LG Socken Wellen/ LG Hopfen, 15.745m) und Katrin Daul/ Silvio Graichen (LG Roland HDL, 15.665m) auf den Plätzen zwei und drei.

Den Sieg in der Frauen-Konkurrenz sicherte sich das Duo Dana Hünecke und Anja Köhler (LG Socken Wellen/ USC Magdeburg) mit 14.845 Metern. Den zweiten Platz holten sich Anja Kraft/ Yvonne Sanne (LG Socken Wellen/ MLV Einheit MD, 14.125m), den dritten Platz Andrea Conrad und Heike Helm (LG Hopfen, 13.100m).



Tim Scheschonk (rechts) und Bernd Breier sicherten sich den Gesamtsieg beim Paarlauf.

Foto: privat