

# HARTES TRAINING

zahlt sich aus

■ **Laufen.** Eine Woche nach seinem Gesamtsieg beim Prerower Nationalparklauf ging es für den Stralsunder Läufer Tom Landmann in das Seebad Lubmin. Hier wurden im Rahmen des 18. Sebastian-Fredrich-Gedenklauf die Landesmeisterschaften im 10-Kilometer-Straßenlauf ausgetragen. Gleichzeitig gab es auf der 14. und drittletzten Station im Laufcup Mecklenburg-Vorpommern wichtige Punkte. Auf dem amtlich vermessenen und flachen 2,5 Kilometer langen Rundkurs ging es um Titel und Medaillen für die Schüler über 5 Kilometer und die Erwachsenen über die 10 Kilometer Distanz. Die Organisatoren von der HSG Uni Greifswald freuten sich über 382 Läuferinnen und Läufer. Auf der Strecke herrschten beste Laufbedingungen bei angenehmen 12 Grad und Windstille. Nach der kurzen Anreise konnte der Ausdauersportler vom SV HANSE-Klinikum Stralsund die Wettkampfvorbereitung vornehmen, um nach einem Einlauftraining und dem üblichen Gruppenfoto ins Geschehen einzusteigen. Gleich nach dem Startschuss zog sich das sehr schnelle Läuferfeld sofort auseinander und Landmann übernahm die Spitze der ersten Verfolgergruppe. In dem sehr taktisch geprägten Rennen konnte er sein Tempo konstant halten und in der letzten Runde sogar für eine Tempoverschärfung sorgen und so noch einige Plätze gut machen. Bei genau 36 Minuten und 50 Sekunden blieb die Uhr für Landmann stehen. Dies bedeutete nicht nur persönliche Bestzeit, sondern zeitgleich den Vizelandesmeistertitel in der Altersklasse M30. Ein toller Erfolg für den Sundstätter, der im Sommer schon Vizelandesmeister im Bahnlauf geworden ist. Bei den Kindern und Jugendlichen ging auf der 5-Kilometer Strecke das Stralsunder Nachwuchstalente Justin Zabel (13 Jahre) an den Start. Der aktuell Laufcupführende in seiner Altersklasse verzichtete auf einen Start auf der 2,5-Kilometer Strecke und lief stattdessen gegen Jahrgangsaltere um den Landesmeistertitel der Altersklasse M14. Nach einem soliden Lauf stoppte die Uhr bei 20 Minuten und 14 Sekunden. Dies bedeutet einen guten 6 Platz bei einem sehr starken Teilnehmerfeld. Am 2. November steigt das große Cupfinale bei den Crosslauf-Landesmeisterschaften in Bad Doberan. Schlussendlich bleibt festzuhalten, dass sich das zum Teil sehr harte Training absolut ausgezahlt hat. Erfolge bekommt keiner geschenkt und besonders im Ausdauersport begründet sich Erfolg auf harte Arbeit und Unterstützung. **AK**

Quelle: Zeitung am Strelasund vom 24.10.2019