

Wettkampfbericht 20km EAA Permit Meeting Alytus/ Litauen

Nach fünfwöchiger Zwangspause aufgrund einer Grippe und Kehlkopfezündung im März, anschließenden vier Wochen Aufbautraining, war es am 08.06.2018 Zeit, die momentane Form zu testen und einen Leistungsstand festzustellen.

Bei einem Permit Meeting des europäischen Verbandes in Alytus/Litauen, ging ich über die 20km Distanz an den Start.

Die ersten zehn Kilometer verliefen gut und ich konnte sie in 42:30min durchgehen. Ab Kilometer zwölf machte sich dann allerdings das fehlende Training und die erst vierwöchige Vorbereitung bemerkbar und ich musste einsehen, dass ich definitiv noch nicht wieder in Höchstform bin. Zudem machten herrschende 28 Grad Celsius und Sonne pur, dem Körper zusätzlich zu schaffen. Eine Endzeit von 1:31:00h sind keineswegs zufriedenstellend, spiegeln allerdings die letzten zwei Monate realistisch wieder.

Auch in einer im Anschluss an den Wettkampf erfolgten medizinischen Untersuchung sowie einem Laufbandtest im Institut für Angewandte Trainingswissenschaften in Leipzig, war klar zu sehen, dass das Herzkreislauf System noch nicht wieder 100 Prozent an hohe Belastungen adaptiert ist.

Die kommenden Monate werde ich mich nun im Höhentrainingslager in Belmeken/ Bulgarien und Livigno/ Italien auf die Deutsche Meisterschaft über 50km Gehen (14.10.2018) vorbereiten. Im Vordergrund steht nun erst einmal Grundlagenausdauer Training. Wenn dazu die Gesundheit noch mitspielt, kann am 14.10. nichts mehr schiefgehen.