

Corona Wettkampf in Walldorf am 12.08.2020

Flutlicht in der Stadionrunde

Mit dem Beginn der Sommerferien experimentierten wir in der Gruppe mit neuen Trainingsinhalten. Während die meisten mit dem Hürdensprint und Tempoläufen absolut vertraut sind, wagten wir uns an die Vorbereitung zu den 400m Hürden.

Eine war von der Idee besonders angefixt: Katharina Gruhler (Badische Meisterin 2018 über 400m). Sie kam von Anfang an im Training gut in den Laufrhythmus. Und da Katharina eine mutige Athletin ist, wollte sie auch gleich mal am 12. August in Walldorf die 400m Hürden antesten.

Als wir Abends ins Stadion kamen, war das Waldstadion schon rundum durch Flutlicht erleuchtet – eine wunderbare Stimmung. Katharina, die seit diesem Jahr in der Frauenklasse startet, war extrem aufgeregt und dadurch etwas verkrampft am Start. Auf der Außenbahn startend, mit der Konkurrenz im Rücken, fühlte sie sich gejagt, ging viel zu schnell an die erste Hürde an, und kam überhaupt nicht mit ihrem Anlauf hin.

Abrupt bremste die 20 -Jährige vor der ersten Hürde, verlor ihre ganze Geschwindigkeit und musste nach dem 1. Hindernis erst einmal, fast aus dem Stand neu beschleunigen. Nun schien sie sich zu fangen und bis 250m sah es nun runder aus. Doch die Zeit, die Katharina gleich zu Beginn verloren hatte, konnte sie leider nicht mehr gut machen.

Im Ziel stellte sie fest, dass sie gar nicht kaputt war und das Rennen leider komplett an ihr vorbeigelaufen war. Gute Gründe, weiter an dieser tollen Disziplin zu arbeiten und sie demnächst mal wieder anzugehen. Hier hat Katharina noch eine Rechnung offen.

BC

Ergebnisse in Zahlen:

Frauen

Katharina Gruhler (2000 – Frauen)

3. Platz 400m Hürden (0,762 m) in 73,78 sec.

