

### Großes Kino in Düsseldorf. 2x Sub3, 2x Bestzeit!



(Foto: Christoph, Gerd, Silke, Stefan, Norbert)

Überaus erfreulich und erfolgreich verlief die 8. Auflage des Düsseldorf-Marathons für die Teilnehmer des TUSEM. Bei sehr guten äußeren Bedingungen liefen **Christoph Witt, Silke Niehues**

und Pacemaker

**Stefan Losch**

zeitgleich in 2:59:17h Bruttozeit (2:58:59h bzw. 2:59:01h netto) über die Ziellinie. Die alten Bestzeiten wurden dabei um 8-10 Minuten unterboten!!!

**Norbert Gers**

pokerte etwas zu hoch und finishte in 3:01:45h, war aber dennoch sehr zufrieden. Fünfter im Bunde war

**Herbert Wenda**

(M60) mit soliden 4:52:01h.

Dass der Zieleinlauf gemeinsam erfolgte, war purer Zufall. Denn dass die 3 Stunden für Silke an diesem Tage schon fallen sollten, war nicht unmöglich, aber eher unwahrscheinlich. Stefan hatte sich auch deshalb für Silke eine defensive Strategie mit negativem Split ausgesonnen. Während beide dann phasenweise mit einigen 100 Metern Rückstand auf die 3h-Pacemaker liefen und erst bei km41 wieder aufschlossen und überholten, kam Christoph nach 10 Kilometern von hinten, verweilte etwas bei beiden und zog später von dannen. Erst kurz vor dem Ziel ward er dann wieder gesehen. Eine tolle Leistung von ihm, mit der nicht zu rechnen war. Vielleicht Durchbruch und Motivation, sich auf den "Unterdistanzen" endlich zu verbessern? Norbert wurde etwa bei km33 eingeholt, konnte dann aber leider mit schon schweren Beinen nicht mehr folgen, brach' allerdings auch nicht völlig ein.

Ein toller Erfolg für alle an diesem Tag!



Der Marathon aus Sicht von Silke:

*„Lauf bloß nicht zu schnell los!“ war der Spruch, den ich in den letzten Tagen unzählige Male gehört hatte. 3:09 wollte ich unterbieten, eventuell die 3Stunden-Grenze knacken (die Spekulationen darüber in meinem Umfeld waren immens).*



~~Stefan Losch~~  
(Stefan Losch) [Viel Spaß beim Marathonlauf](#) [Foto Chip Runnersworld](#)  
Herbert Wenda