

Norbert Gers knackt die 3 Stunden!



Norbert Gers (Bild) hat in Düsseldorf beim Metro Group Marathon mit 2:59:14 die 3-Stunden-Marke geknackt und lieferte mit einer gleichmässigen Renneinteilung eine überzeugende Vorstellung ab. Vereinskamerad **Christoph Witt** dagegen musste seinem frühen Tempovorstoß Tribut zollen und finishte in 3:07:32h. Ebenfalls dabei:

Dauerläufer

Herb

ert Wenda

in 5:03:04h. Hier Norbert's Bericht...

"Bei idealen Bedingungen und tollem Publikum liefen Christoph Witt und ich anfangs mit dem 3-Stunden Brems- und Zugläufer mit. Nach ca. 3km setzte sich Christoph bis zu 100m von der 3-Stunden-Gruppe ab. Bei der zweiten Überquerung der Rheinbrücke holten wir ihn ein und liefen 1:29:18 auf den Halben. Bis ca. km27 liefen wir zusammen. Dann musste er abreißen lassen. Leider! Hätte mich gefreut, wenn wir zusammen ins Ziel gelaufen wären.

Meine Beine wurden ab km30 immer schwerer und bei km39 hatte ich in der Einmündung zur Kö einen leichten Krampf im hinteren Oberschenkel, und dachte schon, das war's. Beim Abwärtslaufen auf der Kö lockerte sich wieder der Krampf. Dort stand wieder einmal Michael in der Zuschauermenge. Er lief mit mir mit (bis km 41) und motivierte mich, so dass ich auf der gegenüberliegenden Steigung auf der Kö wieder an den Zug- und Bremsläufer herankam, ihn sogar überholen konnte, und lief ins Ziel."

Ergebnis der TUSEMER:

Norbert Gers - Halb1 1:29:18 - Netto 2:59:14 - Brutto 2:59:19 - Gesamt Platz 95 - 15. M45
Christoph Witt - Halb1 1:29:17 - Netto 3:07:32 - Brutto 3:07:37 - Gesamt Platz 154 - 20. M30
knapp Bestzeit)
Herbert Wenda - Halb1 2:20:34 - Netto 5:03:04 - Brutto 5:05:36 - Gesamt Platz 2282 - 46. M60

Weitere Informationen: [Veranstalterhomepage](#) | [Laufreport](#) (mit einigen Bildern unserer Athleten)