

## **Andreas Emsmann läuft in Spelle auf Platz fünf**

Am Freitag nahm Andreas Emsmann vom LAV Rheine am Speller Sommernachtslauf teil. Diese Veranstaltung wurde bereits zum 22. Mal durchgeführt. Seit zwei Jahren wird dieser Lauf im Ortskern von Spelle durchgeführt. Andreas, der sich zurzeit im Training für den Elter Straßenlauf am 4. September über die 10 km Distanz befindet, wollte diesen Lauf als verschärfte Tempoeinheit unter Wettkampfbedingungen nutzen. Die neue Strecke beinhaltet eine kurze Einführungsrunde über ca. 900m, ehe im Anschluss noch drei Runden durch den Ortskern gelaufen werden mussten. In jeder Runde musste eine leichte Steigung überwunden werden. Zudem war die Strecke durch die vielen engen Kurven und Bordsteinkanten sehr unrund zu laufen. Pünktlich zum Start verschwand dann auch der Regen. Andreas kam arbeitsbedingt erst kurz vor dem Start an, und ging direkt ohne Warmlaufen an den Start des 10 km Rennens. Von Beginn merkte er, dass die letzten Trainingseinheiten noch in seinen Beinen steckten. Die zurzeit gute Form sollte ihm aber helfen. Andreas lief die ersten 5 km in einem Tempo von etwa 4:20 Minuten pro Kilometer, was nach der Hälfte der Strecke eine Durchgangszeit von 21:57 Minuten bedeutete. Im zweiten Streckenabschnitt wurden die Beine dann immer schwerer und er musste das Tempo leicht drosseln. Die zweite Hälfte passierte Andreas nach 22:56 Minuten. Dies bedeutete zugleich eine Endzeit von 44:56 Minuten, eine Verbesserung der Jahresbestzeit um knapp eine Minute. Zudem war er seit 9 Jahren nicht mehr so schnell. Dieses war gleichbedeutend mit Platz 71 im Gesamteinlauf von 265 Teilnehmern, die das Ziel erreichten. Außerdem wurde diese Leistung mit Platz fünf in seiner Altersklasse 30 belohnt. Die gezeigte Leistung lässt noch auf einiges hoffen für den Lauf in Elte in gut drei Wochen. Neben den Trainingseinheiten wird Andreas zwischendurch noch an seiner Wettkampfhärte arbeiten und am Triathlon am kommenden Sonntag am Offlumer See in Neuenkirchen teilnehmen.

[www.lav-rheine.de](http://www.lav-rheine.de)