

Anna Gehring (SC Itzehoe) und Steffen Uliczka (SG TSV Kronshagen/Kieler TB) sind die neuen Landesmeister im 10-km-Straßenlauf. Bei den Titelkämpfen in Kaltenkirchen setzten sich die junge Itzehoerin und der frühere Olympiateilnehmer in einem hochklassigen Feld am Ende ungefährdet durch. Anna Gehring

Anfangs der zweiten Runde ergriff die spätere Landesmeisterin die Initiative und lief in unaufhaltsam starkem Tempo dem Ziel, dem Titel, einer neuen persönlichen Bestzeit und einer der schnellsten jemals von einer SHLV-Läuferin gelaufenen 10-km-Zeit entgegen.

Die wahrlich nicht langsame Maya Rehberg hatte auf der zweiten Runde kei-

Landesmeisterin war damit die schnellste „Seniorin“ im Feld und freute sich über das gute Ergebnis. „Ich bin nach verletzungsbedingter Pause wieder auf dem richtigen Weg. Die erste Runde war heute noch etwas zäh, in der zweiten Runde rollte dann besser“, erklärte die schnelle Nordfriesin.

Bei den Männern entschied der 32-jährige Steffen Uliczka das Rennen erst auf dem letzten Kilometer für sich und holte sich in 31:27 Minuten den Sieg vor seinem Vereinskameraden Simon Bäcker (31:39 Min.), der im Endspurt Titelverteidiger Pascal Dethlefs (LG Flensburg/ 31:40 Min.) auf den dritten Platz verwies. Auf der ersten Runde war zunächst eine vierköpfige Spitzengruppe gemeinsam unterwegs. Neben den drei schnellsten Schleswig-Holsteinern mischte auch noch der Wiesbadener Yannick Stubbe an der Spitze mit. In der zweiten Runde hielt Steffen Uliczka das Tempo hoch, während seine Mitstreiter das Tempo nicht mehr ganz halten konnten. „Ich bin nach 5 km mit etwas mehr Druck gelaufen und konnte mich absetzen. Es ist enorm zu sehen, wie ich von Woche zu Woche in Form komme und die Leistungsentwicklung spüren kann. Aber bis zum Marathon im Herbst ist es noch ein sehr langer Weg“, analysierte der neue Männer-Landesmeister, der sich zusätzlich auch über seinen ersten Seniorentitel in der Klasse M 30 freute. „Der Aufnäher kommt selbstverständlich auf meine Trainingshose“, erklärte Steffen Uliczka nach der Siegerehrung.

Anna Gehring und Steffen Uliczka sind als neue Landesmeister nun die Nachfolger von Natalie Jachmann und Pascal Dethlefs. Zwei Mal in Folge hatte sich das Flensburger Läuferpärchen gemeinsam die 10-km-Titel auf Landesebene erkämpft. Während Titelverteidigerin Natalie Jachmann nach einer kleinen Verletzungspause ihr Wettkampfprogramm reduziert hat und auf einen Start bei den Meisterschaften verzichtete, versuchte Pascal Dethlefs alles, um den starken Konkurrenten den Weg zum Titel so schwer wie möglich zu machen. „Ich habe alles versucht und alles gegeben und bin mit der Zeit auch recht zufrieden“, erklärte der Vorjahresmeister nach dem Gewinn der Bronzemedaille.

In der Mannschaftswertung schaffte die SG TSV Kronshagen/Kieler TB das „Double“ aus Männer- und Frauensieg. Die Frauen hatten sogar zwei Trios auf dem Treppchen, zu denen sich die Itzehoer Damen gesellten. Die SG-Männer gewannen vor TriSport Lübeck und dem Borener SV.

Schnellster Jugendläufer über 10 km war Tade Kohn vom TSV Hattstedt. Nach 34:38 Minuten lief der 17-jährige als neuer Jugend-Landesmeister der Klasse U 20 ins Ziel. Nur zwölf Männer waren schneller als der Nachwuchsläufer, der knapp vor U-18-Sieger Tarje Mohrdiek (SC Itzehoe/ 34:40 Min.) die Ziellinie überquerte.

Im Rennen über 5 km waren Mia Böthem (SC Itzehoe/ 19:24 Min.) und Simon Pszolla (TSV Klausdorf/ 17:30 Min.) die schnellsten Jugendläufer der SHLV-Titelkämpfe. (npb)

Straßenlauf-Landesmeisterschaften in Kaltenkirchen

Steffen Uliczka und Anna Gehring holen Titel in hochklassigem Rennen

Kaltenkirchen, 01.05.17

Bilderseite dazu auf Seite 5



Das Führungsquartett auf der ersten Runde (von links): Yannick Stubbe, Steffen Uliczka, Simon Bäcker (verdeckt), Pascal Dethlefs. Foto: Binder

distanzierte in ganz starken 33:47 Minuten auf den letzten Kilometern unerwartet deutlich ihre keinesfalls langsame Mitstreiterin Maya Rehberg (SG Kronshagen-Kieler/ 34:46 Min.). Anna Gehring verfehlte mit ihrer Glanzzeit den 26 Jahre alten Landesrekord von Kerstin Herzberg (Lübeck/ 33:39 Min.) nur um acht Sekunden. „Ich bin eigentlich aus Versehen hier. Als mich mein Trainer André Beltz vor einiger Zeit fragte, ob ich in Kaltenkirchen mitmachen will, wusste ich nicht, dass die Veranstaltung nur zwei Tage nach dem Läufermeeting in Berlin stattfindet“, sagte die neue Landesmeisterin den Reportern nach dem Rennen. In Berlin hatte die 20-Jährige über 5000 Meter in 15:52 Minuten die Qualifikation für die U23-EM im Juli in Bydgoszcz (Polen) geknackt. Auf der ersten 5-km-Runde machte Anna Gehring gemeinsam mit Mitfavoritin Maya Rehberg das Tempo an der Spitze.

ne Chance, das Titelrennen länger offen zu gestalten, obwohl sie selbst das bislang schnellste 10-km-Rennen ihrer Karriere lief. In neuer Bestzeit von 34:36 Minuten bewies die Hindernisspezialistin, dass die Grundlagenausdauer passt. „Das Rennen war ziemlich gleichmäßig. Klar wäre ich gern, noch ein paar Sekunden schneller gelaufen und unter 34:30 Minuten geblieben. Das hat aber leider ein kleiner, zwischenzeitlicher Hänger im Rennen vermässelt“, sagte der Schützling von Andreas Fuchs.

Drittschnellste Frau des Tages in Kaltenkirchen war Jugendmeisterin Paulina Kayßer (SC Itzehoe/ 36:47 Min.). Hinter den jungen Ausnahmeassen an der Spitze der Frauenkonkurrenz behauptete sich aber auch eine ihrer Vorgängerinnen mit einer starken Leistung. Karen Paysen vom TSV Langenhorn lief nach 38:35 Minuten als Gesamt-Fünfte ins Ziel. Die W-40-



Das große Teilnehmerfeld kurz nach dem Start



Verfolgergruppe um U-18-Meister Tarje Mohrdiek (Nr. 252)



Vize-Landesmeister Simon Bäcker



W-40-Meisterin Karen Paysen



W-45-Meisterin Simone Brauen



M-55-Meister Udo Nass



Jugendmeisterin Paulina Kayßer

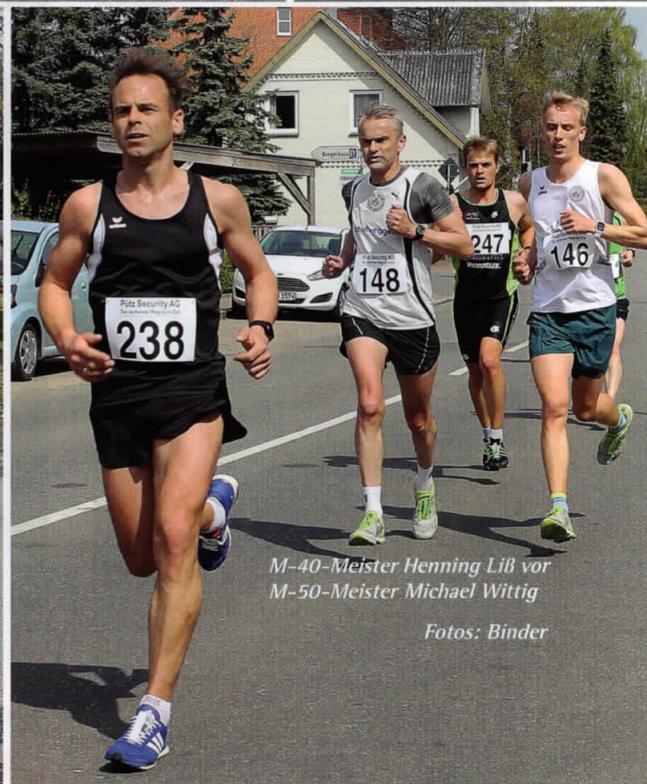
Straßenlauf-Landesmeister 2017



Maya Rehberg vor Jugendmeister Tade Kohn



W-60-Meisterin Margit Bartsch



M-40-Meister Henning Liß vor M-50-Meister Michael Wittig

Fotos: Binder