



Mareike Rassing, Susanne Raßmann, Melanie Fraas v.l.) machten das Rennen.

Foto: privat

DM-Silber für den LC Adler

Frauenmannschaft überzeugte bei den Deutschen Meisterschaften in Bremen

Die LC Adler Frauenmannschaft mit Melanie Fraas, Susanne Raßmann und Mareike Rassing holt Silber bei der Deutschen Meisterschaften in Bremen.

Gemeinsam mit ihrer Trainerin Mareike Rassing standen die Athletinnen Melanie Fraas und Susanne Raßmann bei den Deutschen Meisterschaften über

10 Kilometer Straße in Bremen an der Startlinie. Die flache Laufstrecke verlief parallel zur Weser; es galt zwei Runden à 5.000 Meter mit je zwei 180-Grad-Kehren zu absolvieren.

Die drei Athletinnen liefen das Rennen in ihrem eigenen Rhythmus, bei dem es für alle noch für einen Endspurt ins langersehnte Ziel reichte. Am Ende sollten sich Mareike Rassing intensive Trainingspläne auszahlen, die selbst bei

den heißen Temperaturen in der Vorbereitungsphase „keine Gnade“ kannten.

Melanie Fraas lief mit einer Zeit von 45:41 Minuten persönliche Bestzeit und erzielte in der Einzelwertung in der Altersklasse W40 den siebten Platz. Mareike Rassing erreichte in der Altersklasse W45 mit 39:59 Minuten in einem stark besetzten Teilnehmerfeld den fünften Platz. Das Feld schloss mit einem zwölften Platz in dersel-

ben Altersklasse Susanne Raßmann in einer Zeit von 51:19 Minuten; auch für sie war es eine persönliche Bestzeit über 10 Kilometer. In der Mannschaftswertung (2:16:59 Stunden) reichte es für die Bottroper damit zu einer Silbermedaille, da nur sie neben einer anderen Mannschaft überhaupt drei Läuferinnen an den Start bringen konnten, was diesen Tag für sie zu einem besonderen Erlebnis machte.