

# Halbmarathon Münster

Verantwortlich: Dr. Jens Fischer | Bilder: Photobello.de

## VOM SPAZIERLAUFEN ZUM ALTERSKLASSEN- SIEG BEIM HALBMARA- THON IN MÜNSTER

Eigentlich treiben im Verein ja nur die TRINITAS-Kinder Sport, doch kurz vor Weihnachten 2012 fragte eine der TRINITAS-Mütter, Alexandra Clemens, beim Vereinstrainer, Dr. Jens Fischer, an, ob es eine Möglichkeit gäbe, sich gezielt auf einen Halbmarathon vorzubereiten; sie wolle sich an dieser Herausforderung einmal versuchen.



Ausgangstrainingzustand war ein 6-Minuten-Tempo pro Kilometer, das über eine knappe Dreiviertelstunde gehalten werden konnte. Konserviert wurde dieses Niveau durch wöchentliches Spazierlaufen mit Freundinnen und Hundebegleitung. Das Unterfangen klang also durchaus ambitioniert.



Mit dem Halbmarathon in Münster wurde ein Wettkampfziel für den Frühling ins Auge gefasst und zugleich ein persönlicher Trainingsplan mit drei Einheiten pro Woche ausgearbeitet.



**TRINITAS**  
Dortmund von 2012 eV

Geschäftsstelle

Westhofener Str. 4  
44265 Dortmund

Telefon 0231 4753633

Telefax 0231 9349080

Internet [www.trinitas-dortmund.de](http://www.trinitas-dortmund.de)  
[info@trinitas-dortmund.de](mailto:info@trinitas-dortmund.de)

Vorsitz Dr. Jens Fischer

Konto 141025864 | BLZ 44050199

Sparkasse Dortmund

IBAN DE13440501990141025864

BIC DORTDE33XXX

21. April 2013

Steuernummer 315/5795/1277

Finanzamt Dortmund-Hörde

Vereinsregister 6743

Amtsgericht Dortmund

LSB-Kennziffer 5002 699

Mitgliedschaften

Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband eV

Schwimmverband Nordrhein-Westfalen eV

Radsportverband Nordrhein-Westfalen eV

Fußball- & Leichtathletik-Verband Westfalen eV

Bereits nach den ersten sechs Trainingswochen zeigte sich, dass das Programm gut anschluss und das reine Bewältigen der Strecke keine echte Herausforderung mehr darstellte. Es ging nicht mehr darum, ob der Halbmarathon überhaupt bewältigt würde, sondern schon um einen konkreten Zeitrahmen.

Nachdem die Athletin „Blut geleckt“ hatte und sich konsequent an die Vorgaben des Trainers hielt, wurde schnell sichtbar, dass auch die 2-

Stunden-Grenze kein wirkliches Hindernis markierte. Mitte März erfolgte dann die Festlegung auf 1 h 49 min als Wettkampfzielzeit, auf die konkret zutrainiert wurde.

Auch wenn sich mit näher rückendem Wettkampf eine leichte Nervosität einstellte, wurde das Trainingsprogramm konzentriert abgspult. Die Belohnung für diese Selbstdisziplin gab es am Wettkampftag, als für Alexandra Clemens nicht nur eine Endzeit von 1 h 48 min zu Buche stand, sondern die-

ses Ergebnis auch den 12. Gesamtplatz bei den Frauen und den Sieg in der Altersklasse W45 bedeutete — und eine schöne Bestätigung für die Vereinsarbeit, den Trainer sowie die motivierte Athletin selbst.

Allzu viele Halbmarathons will Alexandra Clemens zukünftig nicht mehr laufen; Versuche über zügige 5 km oder 10 km wird sie bei Läufen aus dem Dortmunder Angebot im Jahre 2013 aber noch unternehmen.