

## Lokalsport

# Alina Ammann mit Bestzeit

**LEICHTATHLETIK** Esingerin läuft in Kronshagen der Konkurrenz davon / Zuversicht für EM-Qualifikation



TuS Esingen

**TORNESCH** Beim nationalen Bahneröffnungsmeeting in Kronshagen ließ Alina Ammann (TuS Esingen) in der Altersklasse weiblich U20 gleich mehrere Rekorde purzeln. Dank einer Zeit von 2:46,03 Minuten stellte die Esingerin zum einen eine neue deutsche Saisonbestleistung über die 1000-Meter auf und sicherte sich zum anderen den schleswig-holsteinischen Rekord über jene Distanz.

Wie stark Ammanns Leistung bewertet werden muss, zeigt der Blick zurück auf die vergangenen Monate. Krankheiten und Verletzungen sorgten für ein alles andere als optimales Grundlagen-Training über die Wintermonate. Zudem kam die Abitur-Vorbereitung, die nur ein unregelmäßiges, abgespecktes Training erlaubte. Auf die Hallensaison hatte Ammann komplett verzichtet. „Ich wollte endlich mal wieder Wettkampfluft schnuppern und habe mich gefreut zu sehen, zu welcher Leistung mein Körper trotz der zurückliegenden Monate fähig



**Alina Ammann** (TuS Esingen), die sich aktuell auf ihr Abitur vorbereitet, hat die EM-Qualifikation fest im Blick. PT

ist“, sagte Ammann. Ziel war es, schnell anzugehen und deutlich unter 2:50,0 Minuten zu laufen. Die Renntaktik wurde mit 65 Sekunden über 400m und 2:10-2:15 Minuten

als Durchgangszeit über 800m festgelegt. Umso erfreuter waren die Trainer, dass bis zur 800-Metermarke, die sie in 2:12 Minuten durchlief, die Taktik perfekt

umgesetzt wurde. „Bis zu den 600 Metern habe ich mich super gefühlt. Daher konnte ich bis zu den 900 Metern gut mitgehen. Ich habe natürlich auf den letzten 100 meine Beine gemerkt, was aber auch dem Gegenwind geschuldet war. Alles in allem hat sich der Lauf trotz der langen Trainingspause unerwartet gut angefühlt“, so die erste Rennanalyse der Siegerin.

Trainer und Athletin waren sehr zufrieden mit diesem Saisonanstieg inklusive persönlicher und Landesbestzeit, der zum einen den Status quo aufzeigte und als wichtige Erkenntnis in die folgende Trainingssteuerung integriert wird. Zum anderen seien so auch gute Ergebnisse in den nächsten Läufen zu erwarten. So ist Ammann für das übernächste Wochenende zur Laufgala in Tübingen eingeladen, wo sie gegen die stärksten Läuferinnen Europas antreten wird.

Dabei wird sie versuchen die Qualifikation zur U20-Europameisterschaft im italienischen Grosseto zu erfüllen. Wenn sie die 2:06,50 Minuten über 800 Meter schafft, kann sie sich wieder voll auf ihr mündliches Abitur konzentrieren, ehe sie im Juli in Italien startet. pt