

13.09.2023 Mittelbayerische Zeitung

Überraschungserfolg für TV-Läuferin Melissa Ostheimer in der Fränkischen Schweiz

Bei der 22. Auflage des fränkischen Schweiz Marathons überraschte Melissa Ostheimer von der Leichtathletikabteilung des TV Burglengenfeld als Gesamtdritte aller Frauen auf der Halbmarathon-Distanz. Der Erfolg ist umso mehr zu beachten, da sie erst seit einem guten Jahr bei den TV-Leichtathleten trainiert.

Von Franz Pretzl



Sie freuen sich über den Erfolg: Melissa Ostheimer und Zugläufer Martin Reinstein.

Frühmorgens um 9 Uhr standen Martin Reinstein und Melissa Ostheimer bereits an der Startlinie über die Halbmarathondistanz durch den Wiesengrund. Martin Reinstein stellte sich diesmal als Zugläufer für Melissa Ostheimer zur Verfügung, denn diese peilte eine Zeit von unter 1:30 Stunden an. Die äußeren Bedingungen Wetter, Temperatur, waren optimal, ebenso die Strecke auf der extra gesperrten Bundesstraße. Nicht ganz einfach war aber der zweite Part der 21,1 Kilometer, denn hier warteten fast 150 der insgesamt 190 Höhenmeter auf die Langstreckler.

Beide reihten sich dann in den Startblock mit einer Zielzeit von 1:30 Stunden ein. Leichtfüßig und locker lief es auf den ersten zehn Kilometern für Ostheimer. Mit den Durchgangszeiten von 20.58 min

bei fünf Kilometern und 42.15 min bei zehn Kilometern lag sie voll im Zeitplan und war überraschender Weise schon mit an der Spitze des Frauenfeldes. Dann jedoch warteten neun kleine Hügel mit 150 Höhenmetern auf die Halbmarathonis und Melissa Ostheimer hatte etwas Probleme, das Tempo hier mitgehen zu können. In ihrem erst zweiten Rennen auf dieser langen Distanz wurde so ihr Tempo etwa fünf Sekunden langsamer pro Kilometer. Mit einer erhöhten Pace bergab machte sie auf der Pendelstrecke jedoch wieder etwas Boden gut.

Auf den letzten Kilometern verteidigte sie mit viel Kampfgeist ihre Spitzenposition im Frauenfeld. Mit 1:31.42 Stunden verfehlte sie zwar knapp ihr Vorhaben, doch dass sie damit als Gesamtdritte des Frauenfeldes ins Ziel lief, hob dieses kleine Manko auf. Zudem durfte sie sich noch über Silber in ihrer Altersklasse freuen.

Für Martin Reinstein war seine Zeit von 1:27.11 Stunden nebensächlich, denn bis Kilometer 16 begleitete er Melissa Ostheimer auf ihrem Vorhaben. Fünf Kilometer vor dem Ziel löste er sich von Ostheimer und gab seinen Füßen freien Lauf. Mit einem letzten flotten Kilometer in 3.16 Minuten düste er noch auf den 21. Platz der über 360 Teilnehmer ins Ziel. Damit holte er sich den letzten Schliff mit dieser langen Trainingseinheit für die WM in Molveno/Italien.