

## LEICHTATHLETIK | Der schwere Weg zur Deutschen Meisterschaft

Nachdem Kristin Zimmermann zur Leichtathletik zurückgefunden hatte, erzielte sie bereits 2015 wieder sehr gute Ergebnisse über die langen Sprint- und Mittelstreckendistanzen, u.a. mit persönlicher Bestleistung über 800 m. Als sie dann im Alleingang die 1500 m in 4:44 Minuten lief, keimte die Hoffnung, schon im Folgejahr die Norm für die Deutschen Meisterschaften der Frauen, diese liegt bei 4:32,50 Minuten, zu knacken. Kein Leichtathlet der Zittauer HSG Turbine hat es bislang geschafft, in der Königsklasse der Erwachsenen an Deutschen Meisterschaften teilzunehmen.

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften vor zehn Jahren war Kristin bereits dabei. Umso größer die Herausforderung für sie, es wieder zu schaffen. Für die Umsetzung musste nun also ein ausgewogenes Training her: Allgemeine Fitness, Dauerläufe und hartes Intervalltraining. Der Trainingsplan wurde daraufhin ausgerichtet, fünf Trainingseinheiten in der Woche angesetzt, um das ehrgeizige Ziel in Angriff zu nehmen. Nach ihrer Arbeit in der Stadtverwaltung zog es sie beinahe täglich ins Stadion. Eine große Hilfe waren ihr dabei unsere Laufprofis Torsten und Paul Hentschel, die mit ihr zusammen viele Trainingseinheiten absolvierten. So forderten sich Kristin und Paul beispielsweise bei den besonders wichtigen Tempoläufen heraus. Aber auch ein gemeinsames Trainingslager im Frühjahr durfte in der Vorbereitung freilich nicht fehlen.

Bei den Landeshallenmeisterschaften im Januar zeigten sich die ersten erfolgversprechenden Tendenzen – 800 m in 2:16,52 Minuten, 1500 m in 4:44,07 Minuten und die 3000 m in 10:31,59 Minuten. Schnelle Zeiten, aber auch zweimal Gold, einmal Silber sowie ein Kreisrekord über 3000 m waren der Lohn für hartes Training. Ende April folgten dann die ersten 1500-m-Läufe in der Freiluftsaison. Den Auftakt bildete Freital mit 4:42,15 Minuten und kurz darauf die Bahneröffnung in Zittau mit einer neuen Bestleistung von 4:38,11 Minuten. Nun fehlten noch knapp sechs Sekunden für die DM-Norm, die allerdings bis zum 5. Juni erfüllt sein musste. Bei einem Abendsportfest in Leipzig dann der Rückschlag. Kristin musste das erste 1500-m-Rennen in ihrem Leben aufgeben. Doch schon drei Tage später lief sie in Neukieritzsch 4:35,53 Minuten. Noch drei Sekunden bis zur Norm! Kristins Trainingseifer ließ nicht nach und mit der Läufergala in Regensburg am 4. Juni, einem Tag vor Meldeschluss für die DM, bot sich ihr noch eine allerletzte Gelegenheit. Wenngleich eine hervorragende, schließlich erwartete sie eine starke Konkurrenz aus über 30 Läuferinnen mit Zeiten zwischen 4:20 und 4:50 Minuten. Kristin erwischte einen tollen Lauf, setzte sich 150 m vor dem Ziel an die Spitze und gab sie nicht mehr her. Nach 4:32,44 Minuten und somit sechs Hundertstelsekunden unter der geforderten DM-Norm überquerte sie überglücklich die Ziellinie.

Ein großer Traum ging in Erfüllung. Mit Kristin qualifizierte sich erstmals eine Sportlerin der HSG Turbine Zittau für die Deutschen Meisterschaften der Erwachsenen. Auf dem Weg nach Kassel, eine Woche zuvor, sicherte sie sich bei den Mitteldeutschen Meisterschaften in Gotha noch zwei Titel über 800 m und 1500 m.

Kristins Ziel in Kassel war, im Vorlauf ein gutes Rennen abzuliefern. Mit ihren Gegnerinnen wie Denise Krebs, Diana Sujew und der späteren Vizemeisterin Maren Kock traf sie auf deutsche Spitzenläuferinnen. Dennoch schlug sie sich wacker. Mit einer Zeit von 4:32,68 Minuten bestätigte Kristin ihre Leistung von Regensburg und erreichte so den 19. Platz des Gesamtfeldes. Dieses besondere Erlebnis wird ihr lang im Gedächtnis haften bleiben. Herzlichen Glückwunsch zu dieser phänomenalen Leistung!

M. Renner

---

### Ergebnisse Deutsche Meisterschaften am 18.06.2016 in Kassel

#### **Frauen**

Kristin Zimmermann	89	1500m	4:32,68 min	<b>19. Platz</b>
--------------------	----	-------	-------------	------------------