

Crescendo-DL (Steigerungslauf)

Sa., 07.02.2009 in Lützellinden

Ausführung:

Nach lockerem Einlaufen (7 min) ging es auf einen Rundkurs von 1,16 km Länge. Die „Seerunde“ zwischen Gießen (Lützellinden) und Linden war wieder eisfrei. Sie war an diesem Tag allerdings durch Regen etwas aufgeweicht.

Das Tempo wurde nun - Runde für Runde – möglichst gleichmäßig erhöht. Starttempo war das Einlauftempo. Kontrollpunkte nach jeweils 300m, 500 m und 1.000m nutzte Tempomacher Ralf Heinbach zur Einschätzung des Lauftempo. Gesteigert wurde das Tempo so lange, wie die Beine locker blieben, also unverkrampftes Laufen möglich war.

Die Teilnehmer/innen absolvierten auf diese Weise 6 Runden und erreichten auf ihrer jeweils schnellsten Runde ein Tempo, das im Bereich ihrer momentan möglich 10 km-WK-Zeit oder leicht darüber lag (also etwas schneller war).

Ergebnis des Crescendo-Dauerlaufs am 07. Januar 2009

(Runde = 1.160 m)

Einlaufen	7:00 min			
<u>Runde</u>	<u>Rundenzeit</u>	<u>Gesamtzeit (Gesamtstrecke)</u>	<u>Zeit/km</u>	
01	6:29 min	6:29 min (1,16 km)	5:35 min	
02	6:12 min	12:42 min (2,32 km)	5:21 min	
03	5:50 min	18:32 min (3,48 km)	5:02 min	
04	5:32 min	24:04 min (4,64 km)	4:46 min	
05	5:13 min	29:17 min (5,80 km)	4:30 min	
06	4:52 min	34:09 min (6,96 km)	4:12 min	
Auslaufen	13:00 min			