

Ilona Kirchesch, in persönlicher Bestzeit zur Deutschen Vizemeisterin



Die deutsche Vizemeisterin Ilona Kirchesch. Foto: Privat

Andernach. Es zeichnete sich bereits bei den Hallen-Rheinland-Pfalzmeisterschaften im 3000 m Bahngehen in Kaiserslautern ab, die Geherin Ilona Kirchesch von der DJK Andernach hatte die wettkampffreie Zeit seit Sep-

tember letzten Jahres genutzt, um sich auf die neue Saison gut vorzubereiten. Sie wurde mit deutlichem Vorsprung in 18:00,13 Minuten Rheinland-Pfalz-Meisterin in ihrer Altersklasse und war damit drittschnellste Rheinland-Pfälzerin überhaupt. Eine Woche später ging es dann nach Frankfurt-Kalbach zur Deutschen Hallen-Meisterschaft im 3000 m Bahngehen. Sie wollte hier neben einer guten Platzierung endlich unter der magischen 18 Minuten Marke bleiben. Mit verbesserter Technik ging sie das Rennen wie gewohnt sehr schnell, vielleicht etwas zu schnell an und belegte am Ende Platz zwei in ihrer Altersklasse in einer Zeit von 17:53,77 Minuten. „Es ist schon hart“, sagte Ilona nach dem Rennen, „gerade im

Winter bei Kälte und Schnee bis zu sieben Mal in der Woche zu trainieren, aber wenn man sich dann gegenüber dem letzten Jahr um mehr als eine halbe Minute auf den 3000 m verbessert, sind alle Strapazen vergessen“. Trainer Achim Bersch hat durch das vielseitige und abwechslungsreiche Trainingsprogramm, mit Läufen zur Grundlagenausdauer, Tempoläufen, Zirkeltraining und Training der Kraftausdauer, sicherlich den Grundstein für diese Leistungssteigerung gelegt. Leider kam die Tempoarbeit aufgrund des vielen Schnees etwas zu kurz. Die nächsten 4 Wochen wird man deshalb gemeinsam nutzen, um bis zur Weltmeisterschaft in Kanada vielleicht noch einige Sekunden herauszuholen.