

KOMPAKT

Aktuelles in Kürze

DREI FRAGEN AN



Torsten Graw, NRW-Meister über 5000 Meter. FOTO: LABUS

„Für die Bestzeit muss einfach alles stimmen“

1 Her Graw, bei Ihrem Sieg über 5000 Meter bei der NRW-Gala am Sonntag wirkten Sie ein wenig einsam. Nach Ihren 15:15,35 Minuten kam der Zweitplatzierte 40 Sekunden später ins Ziel. Ist das nicht ein bisschen langweilig?

Langweilig war es nicht, einsam aber schon. Aber das war klar, die Meldungen über die langen Distanzen sind in Deutschland ohnehin mäßig, auch am Sonntag wären wir nur zu dritt gewesen. Aber es zieht sich schon, die 5000 Meter alleine vorneweg zu laufen. Da es auch recht warm war, konnte ich mir vorher ausmalen, dass es schwer werden würde. Zumal mit Mussa Hudrog von der Aachener TG der dritte Läufer nicht gekommen war, mit ihm hätte ich mich an der Spitze sicher abgewechselt.

2 14:26 Minuten lautet Ihre Bestzeit über 5000 Meter. War der Angriff darauf im Vorfeld das Ziel?

Das Ziel war es, einfach zu laufen. Wenn man als Bottroper die Chance hat, im heimischen Stadion solch eine Veranstaltung mitzunehmen, dann macht man das. Aber für den Angriff auf die Bestzeit muss einfach alles stimmen, da braucht man einen Tempomacher. Auf Meetings in den Niederlanden und Belgien ist das bald möglich. Bis dahin habe ich auch noch mehrere Tempoeinheiten absolviert, denn die Geschwindigkeit fehlt mir noch ein bisschen. Geschwindigkeit muss man eben jedes Jahr wieder neu entwickeln.

3 Der zweite Platz beim Vivawest-Halbmarathon vor knapp zwei Wochen zählte dann zum Ausdauertraining?

Genau, mit dem Vivawest-Halbmarathon war das Grundlagentraining abgearbeitet. Die NRW-Gala war dann ein guter Einstand in die Bahnsaison. *Gold*