

## Ressing holt Doppel-Gold



Mareike Rassing, LC Adler Bottrop. Foto: privat

**BOTTROP.** Bei den Deutschen Seniorenmeisterschaften in Zittau konnte Mareike Rassing vom LC Adler Bottrop in der Altersklasse W45 gleich zwei Meister-Titel für sich verbuchen. Über 1.500 m wurde sie Deutsche Meisterin in einer Zeit von 4:47,58 min.

Das Rennen über die sonst nicht übliche Strecke für die Bottroperin ist perfekt für sie verlaufen. Ihre beiden Konkurrentinnen Tanja Nehme und Simone Braun haben zwar direkt von Beginn ein hohes Anfangstempo vorgelegt, doch Mareike Rassing ließ sich davon nicht beirren.

Nach gut 800 m setzte sie sich an die Spitze und dominierte das Rennen bis ins Ziel. Einen Tag später ging sie auf die 5.000 m Distanz und konnte ebenfalls souverän mit einem guten Vorsprung den Titel in 17:53,55 min nach Bottrop holen.

## Leichte Rückenprobleme in den Morgenstunden

Im Gegensatz zum Vortag ging sie mit leichten Rückenproblemen in den Morgenstunden zusammen mit den Altersklassen W35 und W40 an den Start. An dritter Stelle absolvierte sie den ersten „Jogging-Kilometer“ in 3:38 min an Position drei, setzte sich dann bei 1.500 m an die Spitze und lief den Rest des Rennens für sich alleine bis ins Ziel.

Trotz der Rückenprobleme blickte die Bottroperin zufrieden auf das Wettkampfwochenende zurück. „Ich bin total zufrieden, weil ich ewig nicht Doppel gelaufen bin, und so schnell in 1500 m war ich ohne Training schon lange nicht mehr. Da geht also noch was!“