

Patricia Grewatta: Titelverteidigerin kämpft um goldene Medaille!

Patricia Grewatta tritt als Titelverteidigerin bei der Deutschen Meisterschaft der Masters in Frankfurt an. Wettkämpfe am 27.02.2025.



Patricia Grewatta steht als Titelverteidigerin vor einer spannenden Herausforderung bei der Deutschen Meisterschaft der Masters in der Halle, die am kommenden Wochenende in Frankfurt stattfindet. Der Wettkampf beginnt für sie am Samstag mit dem 1.500-Meter-Lauf um 20:30 Uhr, gefolgt von dem 800-Meter-Lauf am Sonntag um 14:20 Uhr. Grewatta, die 39 Jahre alt ist, tritt in der Altersklasse 35 an und gehört zu den Favoritinnen in diesen Disziplinen. Mit der besten Zeit über 1.500 Meter und der drittbesten Zeit über 800 Meter geht sie optimistisch in die Meisterschaft.

Die Vorbereitungen von Grewatta waren intensiv. Sie trainiert fünfmal pro Woche, wobei die Einheiten eine Kombination aus

Dauer- und Tempoläufen umfassen. Jeder Trainingstag erstreckt sich über 70 bis 80 Minuten. Ihre taktische Strategie für den 1.500-Meter-Lauf sieht vor, schnell zu starten, um die Konkurrenz zu zermürben. Für die Zeit zwischen den beiden Läufen plant sie eine gezielte Kohlenhydrataufladung sowie ausreichend Erholung, um ihre Leistung zu optimieren.

Langjährige Erfahrung im Laufsport

Patricia Grewatta begann ihre sportliche Laufbahn bereits im Alter von sechs Jahren. Ihr Vater ist Leichtathletiktrainer, was ihren Einstieg in den Sport begünstigte. Neben der Leichtathletik hat Grewatta auch eine Leidenschaft für Tennis, die sie seit ihrem siebten Lebensjahr verfolgt. Beruflich ist sie Rektorin der Heessener Stephanus-Schule und nutzt ihre Zeit nach der Schule für das Training.

Nach der Deutschen Meisterschaft in Frankfurt hat Grewatta bereits Pläne für die Europameisterschaft im Oktober auf Madeira, wo sie in den Disziplinen 5.000 Meter, 10.000 Meter und Cross an den Start gehen möchte. Ihr Ziel ist es, auch dort erfolgreich abzuschneiden und weitere Medaillen zu gewinnen.

Aktuelle Leistungen und Zeiten

Grewatta hat in der Altersklasse W35 beeindruckende Leistungen gezeigt. Einige ihrer besten Zeiten sind in der folgende Tabelle zusammengefasst:

Datum	Ort	Zeit	Altersklasse
16.06.2024	Erding	2:25,16	W35
03.06.2023	Mönchengladbach	2:25,74	W35
12.09.2021	Baunatal	2:26,14	W35
13.08.2023	Mönchengladbach	2:27,63	W35
24.05.2024	Holzwickede	2:27,83	W35
03.03.2024	Dortmund	2:28,56	W35 (Halle)

01.02.2025	Dortmund	2:31,15	W35 (Halle)
------------	----------	---------	-------------

Am Sonntag wird auch Gerda Giering in der Altersklasse 70 im Kugelstoßen antreten. Ihr Wettkampf startet um 15:50 Uhr. Giering wird mit Grewatta zusammen in Frankfurt auflaufen und trägt damit zur Diversität und Spannweite der Leistungen bei dieser Meisterschaft bei.

Die kommenden Tage versprechen sowohl Spannung als auch sportliche Höchstleistungen. Patricia Grewatta ist bereit, ihr Bestes zu geben und den Titel zu verteidigen. Wie sie sich in diesem Wettkampf schlägt und welches Ergebnis sie erzielt, wird mit Spannung erwartet.

Details	
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.wa.de• ladv.de

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.net