



Oberbrombach, 18. 01. 2014
Der erste Lauf zur Nahe-Crosslauf-Serie fand in Oberbrombach statt und hatte eine gute Resonanz.

Crosslauf ist viel mehr als eine Überbrückungsdisziplin des Winters. Will man im Querfeldeinwettbewerb bestehen, sollten einige Eigenschaften vorhanden sein, denn neben Ausdauer und Schnelligkeit sind zusätzlich noch ein hohes Maß an Koordination und Kraft gefordert. Außerdem ist eine gewisse geistige und körperliche Flexibilität von Vorteil, die ein blitzschnelles Einstellen auf eine neue Rennsituation ermöglicht. Denn schnell kann ein Fehltritt den geplanten Laufweg verändern oder es taucht mal an

einer schmalen Wegstrecke ein überrundeter Läufer auf, den es irgendwie zu umkurven gilt. Auch Stürze sind keine Seltenheit. Taktische Geplänkel können so gehörig ins Auge gehen, denn schnell ist der Anschluss an den Gegner verloren. Besser gleich mit voller Kraft loslaufen, so erspart man sich Ellenbogenstöße in den im Allgemeinen sehr engen Startbereichen.

Trotz all dieser Schwierigkeiten ist meines Erachtens der Crosslauf einer der besten Vorbereitungen auf die bevorstehende Saison. Im März werden in Lönningen bei Osnabrück die Deutschen Crossmeisterschaften stattfinden. Dort werden sicherlich aus diesen Gründen die besten deutschen

Langstreckler an den Start gehen.

Am Samstag fand in Oberbrombach bei Idar-Oberstein der erste Lauf der Nahe-Crosslauf-Serie, einer Wertung, die aus insgesamt vier Läufen besteht. Neben Wettkämpfen für Kinder und Jugendliche werden jeweils eine Mittel- und eine Langstrecke angeboten. Die Wettkampfstrecken in Oberbrombach besteht aus einer 1240 Meter langen Runde, ausgehend von einem idyllisch gelegenen Sportplatz und führt zunächst bergab über einen Waldweg. Es folgt ein sehr starker Anstieg über eine Art Singletrail bis zum Erreichen einer großen Wiese. Hier weist die Runde dann einen echten Crosslaufcharakter auf, bevor



Gabriel Repovs gewann den Lauf der Jugendlichen



Bei den Mädchen siegte Isabelle Schmolzi knapp vor Lena Müller



Spitzengruppe der Mittelstrecke, Sieger Florian Hauck (445)

dann der Start-Zielbereich wieder leicht abschüssig erreicht wird. Spikes sind nicht unbedingt notwendig, bei schnellem Tempo jedoch absolut hilfreich. Der Untergrund war aufgeweicht, aber mit 9 mm Dornen gab es keine Probleme mit der Bodenhaftung.

Berichten kann ich von den letzten drei Läufen des Tages. Zunächst der Lauf der U14 und U16. Immer hin waren 33 Jugendliche am Start, sicherlich wegen der vom Leichtathletikkreis Birkenfeld ausgeschriebenen Kreismeisterschaft. 4:23 min für den 14jährigen Sieger Gabriel Repovs von der TSG 1848 Heidesheim sind beachtlich. Aber auch die Siegerin Isabelle Schmolzi, ebenfalls 14 Jahre, vom TUS 1860 Neunkirchen lief mit 5:14 min ein gutes Rennen. Sie konnte sich im Schlusspurt noch drei Sekunden von der zwölfjährigen Lena Müller absetzen.

Hart - im sportlichen Sinn - ging es dann auf der Mittelstrecke über drei Runden (3700 m) zur Sache, besonders bei den Männern. Noch am Ende der zweiten

Runde war eine fünfköpfige Spitzengruppe den Wiesen Pfad hinaufgerannt. Stärkster dieser Gruppe war schließlich Florian Lauck von der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal, der in 13:05 min mit einer einzigen Sekunde Vorsprung vor dem 18jährigen Bastian Bohrer vom LAZ Birkenfeld. Weitere vier bzw. sieben Sekunden später trafen Matthias Merk und Vladimir Pankratov, ebenfalls von der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal, ein. Bei den Frauen ging es nicht so knapp zu. Mit mehr als einer Minute Vorsprung siegte Silke Heidenmann vom TuS Neunkirchen.

Beim Start zum Langstreckenlauf, an dem ich teilnahm, war mit Jutta Feller noch die letzte Teilnehmerin auf der Mittelstrecke unterwegs. Mein Plan war, nach einem schnellen auf den ersten drei Runden verhalten zu beginnen, denn das Training der vergangenen Woche stecke mir noch in den Knochen. So lief ich die ersten hundert Meter in Front, dann gesellte sich kurzzeitig Stefan Feller zu mir, der ja bekannte für seine Start- und Zielsprints ist. Im Verlauf der ersten Runde

wollte scheinbar niemand mein Tempo mitgehen, so dass ich bei der ersten Zieldurchquerung bereits einen Vorsprung von etwa 30 Meter herausgelaufen hatte. Hinter mir lag lange Uwe Trampert von der LSG Saarbrücken-Sulzbachtal. Er wurde in der letzten Runde noch vom Lokalmatador Christian Cullmann, VfL Algenrodt, abgefangen. Cullmanns Endzeit lag bei 29:12 min. Ich konnte in 28:37 einen ungefährdeten Sieg erringen.

Das Frauenrennen konnte ich natürlich nicht beobachten, aber hier gab es einen knappen Ausgang. Es siegte Sandra Dolby vom VFR Baumholder in 37:43 min vor Kerstin Alt, VfL Algenrodt, die fünf Sekunden später eintraf.

Nach dem Einlauf von Franz Feller und seiner Tochter Silke (Helferich) war der sportliche Teil der Veranstaltung beendet. Es folgte der gemütliche Teil im Sportlerheim des TuS Oberbrombach. Es war insgesamt eine sehr schöne Veranstaltung in familiärer Atmosphäre und einer guten Strecke. Kein Wunder, dass es eine so gute Resonanz gab.



Mittelstreckensiegerin Silke Heidenmann



Langstrecke (Timo Risch)



Stefan Hinze, Sieger Langstrecke