

## Crossläufe im Herbst 2023

Frühjahr und Sommer sind vor allem den Läufen auf der Bahn in den Stadien vorbehalten. Doch wenn der Sommer geht, dann finden sich die Läufer im Gelände wieder ein und erkunden so manche Laufstrecke in den Wäldern. Den Übergang vom Sommer in den Herbst bestritt Jannik (U20) läuferisch im Harz. Am 13.08.2023 lief er beim **Schierker Sommerlauf** dem großen Feld davon und gewann mit neuem Streckenrekord in 14:00,5 min die 4 km- Strecke.

Zwei Monate später, am 14.10.2023, wollte er beim **Harzgebirgslauf** in Wernigerode mit seinen Freunden vom KSC – Fabian und Tobias – den Mannschaftssieg über die 5 km – Strecke noch einmal erlaufen. Die Bedingungen waren nicht die besten, denn es hatte die ganze Nacht geregnet und gestürmt und die Strecke war demzufolge sehr matschig und sorgte insbesondere bei den Passagen bergab für Rutschgefahr. Jannik holte sich in 16:50 min den Gesamtsieg in der Einzelwertung und konnte auch mit der Mannschaft auf dem Siegerpodest ganz oben stehen.



Wenn dann die Blätter bunt werden und den Boden bedecken, das Wetter unwirtlich wird – kalt, regnerisch und windig- dann ist Crosslaufzeit.

In diesem Jahr sind wir in die Crosslaufsaison mit der **Regionalmeisterschaft** am 05.11.2023 in Petershagen-Eggersdorf am Waldsportplatz gestartet, die von der SG Blau-Weiß-Petershagen wie immer wunderbar organisiert und durchgeführt wurde.

Wir waren mit 9 Sportlern am Start. Das letzte Ferienwochenende als Termin verursachte einige urlaubsbedingte Ausfälle.

Für einige unserer Sportler war es der erste Wettkampf und daher war die Aufregung groß. Als unser erster Sportler lief Arne in der U8 mit kräftigen Schritten über die 600 m in 3:15 min als 5. über die Ziellinie, was in seiner Altersklasse (AK) den 4. Platz bedeutete.

In der U10 hatten wir gleich 5 Jungen am Start über 1200 m. Leider musste Theodor auf Grund eines heftigen Sturzes auf den ersten Metern ausscheiden. Beim nächsten Lauf wird er ins Ziel laufen, ganz sicher.

Mika lief in 5:57 min ebenfalls als 5. ins Ziel und erreichte damit in der AK den 3. Platz. Ihm folgten Lennart und Max auf den Plätzen 7 und 8 mit der gleichen Zeit von 6:04 min und auf Platz 9 Lian in 6:17 min.

Mats lief in der U12 über die gleiche Strecke in 5:45 min auf Platz 12 ins Ziel, was in der AK den 7. Platz bedeutete.

In der U14 erlief sich Ben über 2400 m in 10:38 min den 3. Platz gesamt, den 2. Platz in der AK.

Als letztes ging Jannik in der U20 über 3700 m auf sehr matschigen Wegen ins Rennen und gewann dieses mit großem Abstand in 13:17 min. Für ihn war es ein Vorbereitungsrennen auf seine beiden nationalen Saisonhöhepunkte wenige Wochen später.

Bereits eine Woche später, am 11.11.2023, startete er bei den **Deutschen Hochschulmeisterschaften** im Crosslauf auf dem Lohwiesenhof bei Pforzheim über 7700 m. Das bedeutete, dass er als einer der Jüngsten gegen die Männer, von denen durchaus etliche national mit Rang und Namen versehen sind. Bei 2°C, starkem Wind und Regen ging er mutig auf die Strecke, die mit allerlei Schikanen gespickt war – Sandberg, Strohballen, Hecke, Baumstämme, enge Kurven und ein unebener Acker. Nach einem nicht optimalen Start lief er sich ins Vorderfeld, musste aber bald dem sehr hohen Anfangstempo Tribut zollen. Am Ende lief er nach 29:46,28 min als 24. ins Ziel.



Zwei Wochen später ging es wieder in den letzten Zipfel unseres Landes – nach Perl an der luxemburgischen Grenze im Saarland. Dort fand die **Deutsche Meisterschaft im Crosslauf** über 6,8 km statt. Diesmal lief Jannik gegen Gleichaltrige, es waren 87 Läufer am Start. Zwar waren die Temperaturen etwas höher (5°C), dafür hatte es in dem Gebiet seit 4-5 Wochen durchgehend geregnet, die Wege waren dementsprechend aufgeweicht. Der lehmige Boden sorgte für besonders rutschige Passagen. Der Kurs war sehr anspruchsvoll, viele Hügel und Kurven, aber vor allem der extrem nasse und matschige Untergrund, der kaum Abdruck zuließ, waren die Herausforderungen mit denen alle Läufer kämpfen mussten. Hinzu kam zudem auch noch Regen kurz vor dem Start.

Trotz einer Startposition in der ersten Reihe wurde er regelrecht überrannt und sah sich nach nur 20 m am hinteren Ende des Starterfeldes wieder. Stück für Stück arbeitete er sich vor, was allerdings extrem viel Kraft erforderte, und lief letztendlich als 23. ins Ziel mit einer sehr guten Zeit von 22:24 min.



Auch wenn er nicht ganz zufrieden war mit seinen beiden letzten Läufen, hat er doch viele Erfahrungen gesammelt und wir wissen, dass wir unbedingt am Start arbeiten müssen und an der Kraft- Ausdauer.



Kurz vor Nikolaus, am 03.12.2023, bei eisigen Temperaturen und winterlich verschneiten und glatten Wegen trauten sich drei unserer Sportler, beim **Crosslauf in Berlin-Weißensee** anzutreten, was uns sehr gefreut hat. Livia (U14) und Antonius (U14) liefen über 1571 m gute Zeiten. Auch sie mussten ordentlich Erfahrungen sammeln – zu kleine Schuhe sind keine gute Idee, aber die Spikes waren durchaus hilfreich auf dem eisigen Boden; wenn man sich nicht ausreichend bewegt, friert man und kann nicht befreit laufen. Livia kam als Elfte nach 7:35 min ins Ziel, was den 9. Platz in der AK bedeutet hätte. Antonius erlief sich mit 7:12 min den 12. Platz, was in der AK den 3. Platz bedeutet hätte.

Jannik (U20) hatte die doppelte Strecke zu absolvieren und kam nach 9:13 min als Erster ins Ziel. Alle wurden im Ziel mit einem Schokoweihnachtsmann belohnt.

### **Herzlichen Glückwunsch**

an alle kleinen und großen Läufer, die alle ihr Bestes gaben, die sich im fairen Wettstreit gemessen und den Elementen getrotzt haben und die die eine oder andere, wertvolle Erfahrung mitgenommen haben.

*(Autorin: Ulrike Fraikin)*