



Lönningen, 08.03.2014. Bereits zum zweiten mal nach 2011 fanden die Deutschen Cross meisterschaften in Lönningen, NDS, statt. Die Veranstaltung bestach durch eine vorbildliche Organisation und sehr gute Leistungen. Auch das Wetter spielte mit.

Anreise: 450 Kilometer. Wettkampflänge: 6,18 Kilometer in 21:03 Minuten. Auszeichnung: Urkunde, Medaille, eine gelbe Rose und ein Rucksack. Frage: Lohnt sich so ein Aufwand? Meine Antwort: Ja, auf jeden Fall.

Zum zweiten Mal nach 2011 fanden die Deutschen Crossmeisterschaften im niedersächsischen Lönningen statt. In diesem Jahr stellten sich frühlingshaften Temperaturen ein, der Untergrund des Wiesengeländes war trocken

und fast eben. Einige künstliche Hindernisse wie Erdhaufen und Strohballen waren auf der 1400 Meter langen Rundstrecke eingebaut worden. Der Parcours war gut einsehbar, bot allerdings keine größeren Anstiege und war zusammen mit dem beinahe kom-

ein sportlicher Leckerbissen. Wann hat man als Freizeitläufer schon mal die Möglichkeit, sich mit der nationalen Elite seiner Altersklasse zu messen. Konkurrenz für zur Steigerung der Motivation und damit auch zu einer Verbesserung der eigenen Leistung.

Der erste Start der Meisterschaften erfolgte um 10:15 Uhr (Altersklassen Senioren M60-M75, Seniorinnen W45-W70 über 5,84 km). Um 11:00 Uhr waren die Senioren M50 und M55 an der Reihe, also das Rennen, bei dem ich startete. Die Senioren M35 - M45 wurden um 11:35 Uhr auf die 6,18 Kilometer lange Strecke (zwei kurze und drei lange Runden) geschickt. Im Nachhinein stellte sich der frühe Start als Vorteil heraus, stiegen die Außentemperaturen im Verlauf des Tages doch auf annähernd 20° C, was zumindest bei mir für Anpassungsschwierigkei-



fort-ablen Untergrund sehr wenig selektiv.

Elf Meisterschaftsläufe und vier Läufe des Rahmenwettbewerbes mussten vom örtlichen Ausrichter, dem VfL Lönningen, gestemmt werden. Fast 1400 Voranmeldungen lagen für die verschiedenen Wettkämpfe vor. Somit eine wirkliche logistische Herausforderung. Die Organisation klappte vorbildlich. Eine durch und durch gelungene Veranstaltung.

Neben der hohen Meldezahlen ergab sich ebenso eine ausgesprochen hohe Qualität in allen Wettbewerben. In den Altersklassen war die nationale Spitze fast vollständig vertreten. Dementsprechend spannend, teilweise sogar dramatisch, verliefen Entscheidungen. Für laufbegeisterte Zuschauer wie für die Teilnehmer



Ludwig Lang noch in Führung vor Helmut Kreidner



Britta Müller, Siegerin W50

ten gesorgt hätte. Die weiteren Rennen habe ich nicht mehr beobachten können.

Gerade im ersten Rennen konnte man sich von der hohen Leistungsfähigkeit der höheren Seniorenklassen überzeugen. Es wurde hart gelaufen und um jede Position gekämpft. Nach zahlreichen Führungswechseln siegte der Berliner Helmut Kreidner (M60) in 22:19 min vor dem M65er Winfried Schmidt, TUS Köln, der 22:40 min benötigte. Dritter wurde Ludwig Lang (M60), SVG Ruhstorf, in 22:43 min.

Im Frauenrennen kam es zu in der AK W 50 zum erwarteten Sieg von Britta Müller von der LG farbtex Nordschwarzwald, die das Rennen sehr engagiert anging und am Ende mit 23:49 min einen Vorsprung von acht Sekunden in Ziel rettete. Es folgten die beiden W45-Athletinnen Anja Bitter vom SC Melle und weitere zwei Sekunden später Christine Schwietert vom DSC Oldenburg.

Im zweiten Meisterschaftslauf



Mourad Bekakcha vor Thomas Seibert und Georg Diettrich.

durfte ich an den Start. Als Einzelkämpfer hatte ich den LV Pfalz zu vertreten. In meiner Altersklasse waren beinahe alle Topläufer der Bestenliste über 10 km des letzten Jahres vertreten. Titelverteidiger war Reinmund Hobmaier vom PTSV Rosenheim, der kürzlich bei den Bayerischen Crossmeisterschaften von Hans Joachim Hermann von der LG Erlangen besiegt worden war. Zusammen mit den M55ern waren 75 Athleten am Start. Sofort nach dem Startschuss setzte sich Hermann an die Spitze. Ich folgte, um dem Gerangel bei der ersten Streckenverengung aus dem Weg zu gehen. Zunächst waren zwei kurze Runden zu laufen. Bereits nach der ersten Runde hatten wir uns einen kleinen Vorsprung auf Hobmaier herausgelaufen. In der Führungsarbeit wechselten wir uns ab. In der vorletzten Runde versuchte ich mich durch eine kurze Tempoverschärfung abzusetzen, denn auf das Risiko eines Zielsprintes wollte ich mich keinesfalls einlassen. Zwar gelang es mir einen Abstand von etwa 20 Metern zu erreichen, allerdings musste ich mich dann auf der letzten Runde sehr anstrengen, um den Vorsprung auch ins Ziel zu bringen. Den Zieleinlauf in 21:03 min konnte ich dann ohne Endspurt genießen. Ein sehr schöner Augenblick. Zeiter wurde Hans Joachim Hermann von dem entthronten Titelverteidiger Hobmaier.

Ein sehr spannendes Rennen folgte dann. Von Beginn an setzte sich eine Dreiergruppe ab. Sie bestand aus meinem ehemaligen Vereinskollegen Thomas Seibert, SSC Hanau-Rodenbach, Mourad Bekakcha vom Hamburger SV und

dem M40er Georg Diettrich von



Winfried Schmid, Deutscher Meister M65

der LG Braunschweig. Bekakcha konnte sich einen Vorsprung erarbeiten, der im Verlauf den Rennens aber nicht weiter anwuchs. Seibert und Diettrich schlossen wieder auf und es kam zu einem Ausscheidungsrennen auf der letzten Runde, das schließlich Thomas Seibert mit einer kontinuierlichen Tempoverschärfung in 20:26 min für sich entscheiden konnte. Drei Sekunden dahinter kam Bekakcha ins Ziel. Es folgte Diettrich in 20:36 min.

Es war eine wirklich sehr gute Veranstaltung in Lönningen. Alles passte gut zusammen. Der örtliche Ausrichter hatte alles vorbildlich im Griff.

Die Streckenmoderation von Andreas Menz war sehr professionell und zeugte von einer guten Vorbereitung. Die Siegerehrungen fand pünktlich und in einem würdigen Rahmen statt. Leider finden die Seniorenwettkämpfe auf der DLV-Homepage keine Erwähnung.

Stefan Hinze